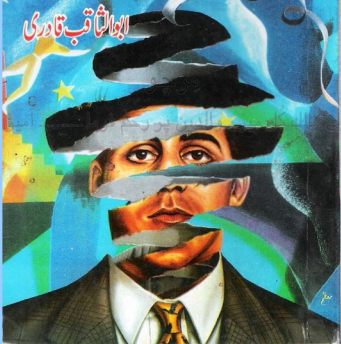


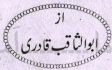
ٹیلی پیٹھی سیکھئے

ابوالثاقب قادری



ٹیلی پیٹھی کی مکمل کتاب

مرچو



قیمت ----- -/- روپے

روہی پبلی کیشنز

دکان نمبر 13، احمد مارکیٹ، اردو بازار لاہور

فون: 0300-4213406، موبائل: 042-7243301

حرف اول

شروع نام اس ذات پاک سے جو ساری دنیا کے لئے رحمان و رحیم ہے
اللہ جو ہم شکل پیدا کرنے والا، تجاہات اٹھانے والا، ہر شکل و صورت سے منزہ ہے
ہر اول بھی تھا اور اب میں بھی قائم و دائم الوجود ہے اور عالم علویات و سفلیات میں
اہل سکنت، قدرت و ارادہ سے بلند و پست کرنے والا ہے اور اس عظیم ذات کے
سوا کوئی ایسا نہیں ہے جو ہر شے میں موجود ہے۔ اس نے انسان کو تخلیق کیا اور تخلیق
کے ساتھ ہی اس کو ایسی ایسی لازوال اور پراسرار قوتوں سے نوازا کہ جن کا تصور
بھی محال ہے اور انہی پراسرار قوتوں کی بدولت انسان مافوق الفطرت کہلاتا ہے۔

اگر انسان اپنی ان قوتوں کو تعمیری کاموں کی طرف استعمال کرے تو بندہ
لہذا کہلاتا ہے اور زمان و مکان میں باعزت کہلاتا ہے اور اگر وہ اپنی قوتوں کو برے
اور تخریبی کاموں میں استعمال کرے تو شیطان کہلاتا ہے اور زمان و مکان میں
اہل و قوار ہوتا ہے۔

بقول شیخ یحییٰ عینا۔

”بعض ایسے لوگ اس دنیا میں موجود ہیں جو دوسرے آدمی کے جسم اور
ذہن پر اپنی ذہنی قوت سے اثر انداز ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ذہن اگر قوی
ہو تو دوسرے ذہن کو متاثر کر سکتا ہے ایسے میں یہ قوی ذہن بیماروں کو تندرست
کر سکتا ہے اور تندرستوں کو بیمار کر سکتا ہے اور یہ قوی ذہن کی کرشمہ سازیاں ہیں۔“
ذہن کی کرشمہ سازیاں کیا ہیں اس کو جاننے کے لئے جس علم کی ضرورت
ہوتی ہے ماہرین نے اس کو ٹیلی پتھی (Telepathy) کے نام سے منسوب کیا



آج سے کچھ عرصہ قبل ایک انسان کیلئے دوسرے انسان کے ذہن کو تسخیر کر لینا ناممکن سمجھا جاتا تھا اگر کہیں کوئی ایسا واقعہ پیش آتا تھا تو اسے جادو وغیرہ سے تشبیہ دے کر اس سے درگزر کر لیا جاتا تھا۔ سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ ماہرین نے اس علم کی طرف توجہ دی اور اس کو تسخیر کرنے کے عملی تجربات حاصل کئے اور اس علم کو ایک مخصوص سائنسی توجہ پر قرار دیا اور ابھی تک تحقیق جاری و ساری ہے اور جب تک اس علم پر تحقیق جاری رہے گی نت نئے انکشافات ہوتے رہیں گے۔

آج کی سائنس اس بات کو تسلیم کر چکی ہے کہ ایک شخص ہزاروں میل دور بیٹھ کر جو کچھ سوچتا ہے یا عمل کرتا ہے تو اس کی سوچ کو پڑھا جاسکتا ہے اور اس کو خاص کام کرنے پر مجبور کیا جاسکتا ہے اور یہ سب کچھ جس علم کے ذریعہ ہو سکتا ہے وہ ہے علم ٹیلی پتھی۔

قدرت نے ایسی ایک بھی خواہش پیدا نہیں کی جس کی تسکین ناممکن نہ ہو کوئی ایسی امید نہیں خواہ وہ کتنی ہی دشوار نہ ہو۔ عروج حاصل کرنے کی خواہمیں کسی ہی تنہا کیوں نہ ہو جو پوری نہ ہو سکتی ہو۔ کوئی بھی کام کسی بھی وقت ناممکن نہیں ہے فقط ضرورت ممبرتھیں کی ہے اور اس کی وساطت سے جہد مسلسل کرتے ہوئے ہر خواہش کی تکمیل ممکن ہے اور اس ممکن بات کو حاصل کرنے کے لئے ذہن کی ان گنت مافوق الفطرت قوتوں کو بروئے کار لانا ضروری ہے اور یہ قوت صرف اسی صورت میں تسخیر ہوتی ہے جب اس کی تسخیر کا علم جسے اشتغال افکار یا ٹیلی پتھی کہا جاتا ہے حاصل کیا جائے۔

ہر خواہش کے پیچھے کوئی نہ کوئی خیال چھپا ہوا ہوتا ہے اور ہمارا ذہن جو ان گنت خیالات کا مجموعہ اپنے اندر سموئے ہوئے ہوتا ہے اس میں سے اس خیال کو الگ کرنے اور اس کی قوت پر تمام توجہ مرکوز کرنے سے ہی اس خیال یا خواہش کو حاصل کر سکتا ہے۔ ٹیلی پتھی کا فن ایک وسیع محسوس اور سائنٹفک علم ہے اور اس کی تاریخ بے حد پرانی ہے۔ انسان کی اولین تحقیق کے ساتھ ہی اس فن نے اللہ تعالیٰ کی طرف سے ودیعت کردہ فکر و خیال کی قوت سے کام لینا شروع کر دیا تھا۔ ابتداءً اسے جادوگری سے موسوم کیا گیا لیکن یہ ترقی کرتے کرتے آج ٹیلی پتھی کے ایک مخصوص سائنسی علم کی حیثیت میں شامل ہو گیا ہے۔

روحانیات کی بنیاد میں میڈیکل سائنس کا بے حد عمل دخل ہے اور اس کے ہتھیارے یہ علم دن بدن ترقی کرتا چلا جا رہا ہے۔ زیرِ نظر کتاب اس علم پر جدید تحقیق کی روشنی میں اس فن کے سینکڑوں عملی اور تجرباتی طریقوں پر مشتمل ہے۔ اس میں نئے النوع جدید ماہرین کے تجربات اور ہدایات کو سمونے کی کوشش کی گئی ہے اور اس کے لئے اس فن کے اسرار و رموز کو بڑی محنت سے پیش کرنے کے لئے مختلف انواع کی انگریزی، اردو، ہندی کتب و رسائل سے استفادہ کیا گیا ہے تاکہ ایک عام انسان عام فہم زبان میں اس کے اسرار و رموز اور تربیت کے طور طریقے یکجا پاسکے اور ان پر کماحقہ ماہر ٹیلی پتھی کی زیرِ نگرانی عبور حاصل کر کے اس جہان رنگ و بو میں انسانیت کے قائدے اور معاشرے کی فلاح و بہبود کے لئے اسے اپنے استعمال میں لائے اور ماہرین روحانیات کے مصداق بندے کو اللہ سے ملانے کا سبب بن سکے۔

میں ان تمام مصنفین، ماہرین ٹیلی پتھی کا بے حد مشکور ہوں جن کی کتب

اور رسائل اور تجربات کی روشنی میں، میں اس کتاب کو مرتب کرنے کے قابل ہوسکا ہوں۔

آخر میں، میں امید کرتا ہوں کہ اس فن کے حصول کے لئے مارے مارے پھرنے والے شائقین کے لئے یہ کتاب رہبر و رہنما ثابت ہوگی اور ان کی وقتی تربیت میں مکمل طور پر معاون ثابت ہوگی۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اس کتاب سے استفادہ حاصل کرنے والوں کے لئے اسے زینہ گلن بنائے اور فن کے حصول میں کامیابی عطا فرمائے۔ آمین!

دعاؤں کا طالب

ابوالشعبہ قادری

ٹیلی پیتھی Telepathy

تعریف:

ایک ایسا علم جس کا تعلق انسان کی غیر مادی قوت متحرک سے ہے اور جس کو لسانی لحاظ سے پرفزیکل (Super Physical) قوت کا نام دیا گیا ہے۔ لسانی قوتوں کی وہ ہجراتی قوت ہے جو اپنے مادی وجود کو چھوڑ کر غیر مادی یا روحانی وجود میں منتقل ہو کر غیر فانی کام انجام دینے کی صلاحیت سے بھرپور ہوتی ہے اور اس سے ظاہر لاکھوں ناممکن کام بغیر کسی اور قوت کے سہارے کے با آسانی ممکن بنائے جاسکتے ہیں۔

ایک ایسی قوت جس کا کام بندے کو مادی وجود سے ماوراء کر کے کائنات کے روحانی وجود سے ملاپ کرنا اور غیر مادی اجسام میں زندگی بیدار کر کے ان سے ناممکن اہم کام لینا ہے۔ یہ قوت جہاں ایک طرف انسان کی زندگی کے نیز سے پانی کو درست کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہے تو دوسری طرف یہ انسان کو سلطان سے بھی یاراندہ گانجھ کر غلط ازحرکات کا موجب بنا کر دنیا میں فساد کا باعث بھی بن جاتی ہے۔

بہر حال یہ قوت روحانی ارتقاء میں اعلیٰ مقام حاصل کر کے اپنا اہم ترین فریضہ خدمت انسانیت انجام دیتی نظر آتی ہے۔

مختلف ماہرین نفسیات، سائنس دان، ڈاکٹر، فلاسفر، یوگی اور ماہرین مابعد

انفسیات کیا رائے رکھتے ہیں اور اس علم کی کیا تعریف بیان کرتے ہیں وہ درج ذیل بیان کی جاتی ہے۔

- ☆ غیر مادی قوت (Super Physical Power)
- ☆ مادی وجود سے غیر مادی وجود میں منتقل ہونے والی قوت۔
- ☆ اونچے درجہ کا کشف و ادراک رکھنے والا علم۔
- ☆ مافوق الفطرت صلاحیت۔
- ☆ چھٹی حس (E.S.P) کی حامل قوت
- ☆ ایک پراسائیک (Super Psychic) قوت
- ☆ انسان کی اندرونی توانائیوں اور صلاحیتوں کو بیدار کرنے والی قوت
- ☆ ذہنی اور دلی مقناطیسیت
- ☆ روحانی قوتوں کی حامل قوت اور روحانی علوم کی ایک شاخ
- ☆ ماضی، حال، مستقبل کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کا علم۔
- ☆ حیات روحانی کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کا علم۔
- ☆ دوسروں کے خیالات جاننے کا علم
- ☆ روحانی وجود کے غلط اور غیر مرئی اشیاء کی معرفت کا علم۔
- ☆ ایک ایسی قوت سامع کا علم جس کی مدد سے غیر محدود فاصلوں کی آوازوں کو سننا اور پہچاننا ہے۔
- ☆ ایک جادوئی علم جس سے انسان اعلیٰ سے اعلیٰ اور کم سے کم تر درجہ حاصل کر سکتا ہے۔

تکلم روحانی کا علم

- ☆ ترتیل خیالات کا غیر سائنسی گرجیدہ ترین نظام رکھنے والا علم
- ☆ زمان و مکان سے مبرا قوت جو دور دراز فاصلوں کو یک جھپٹے سے پہلے طے کرنے کی قوت و صلاحیت رکھتی ہے۔
- ☆ ارتکاز توجہ (Concentration) یعنی ذہنی یکسوئی کا ناقابل یقین حد تک کرشماتی علم۔
- ☆ دوسروں کے خیالات جاننے کا علم اور اپنے ہر عمل کے انجام اور رد عمل کے عرفان کے حصول کا علم۔
- ☆ ذہنی، جسمانی توانائی کا سربستہ راز اور غیر مرئی اشیاء کی معرفت کا علم۔
- ☆ مسوہ (Hypnotism) اور غیب دانی (Clairvoyance) کا علم نیز غوہاب دانی کا راز جاننے کا علم۔
- ☆ ذہنی نیلی گرانی (Mental telegraphy) جس کے ذریعے دور بین سے بھی زائد دور تک انسان کے دیکھنے کی قوت عمل اور علم جن کو ماہرین نفسیات انسان کی تیسری آنکھ سے مشابہت دیتے ہیں۔
- ☆ ان کے غلیوں کا ایک روحانی عمل جس سے مختلف جسمانی عوارض کا علاج ہا آسانی کیا جاسکتا ہے نیز ایک معجزانہ شفا یابی کی حامل قوت۔
- ☆ اپنے مادی وجود سے غیر مادی وجود (Asterial Body) میں منتقل ہونے والی قوت جو روحانی اصطلاح میں ایکٹرل پروجیکشن (Electral Projection) کہلاتی ہے۔

معانی: Meanings

لغت میں ٹیلی پتھی (Telepathy) کے معانی ”روحانی رابطہ“ ایک دل کا دوسرے دل کے ساتھ براہ راست تعلق۔ ”اشراق باہمی“ ہے۔ مگر اصطلاحی لحاظ سے اس کے معنی منتقلی خیالات ہے۔ یہ لفظ یونانی زبان کے دو الفاظ کا مجموعہ ہے جن کا مطلب یہ ہے کہ کافی دور سے کسی چیز کو محسوس کرنا۔ اشراق سے مراد ہے ایک قلب کا اثر دوسرے قلب پر بغیر کسی مادی وسیلے کے یعنی تلکم روحانی کے ذریعہ حاصل کرنا۔

ٹیلی پتھی کا اہم مقصد

Important Purpose of Telepathy

ٹیلی پتھی کا اہم مقصد خیال کی ایک ذہن سے دوسرے ذہن کو منتقلی ہے اسی لئے اس میں خیال خوانی (Reading of thought) کو خاص اہمیت حاصل ہے اس کے بعد انتقال خیال یا انتقال افکار کا درجہ شروع ہوتا ہے۔

اس میں سب سے پہلے کسی بھی انسان کے خیالات کو پڑھ کر یہ اندازہ لگا پڑتا ہے کہ وہ کس کیفیت میں ہے اور کیا سوچ رہا ہے اس کے بعد ہی یہ ممکن ہوتا ہے کہ انسان اپنے خیالات دوسرے کے ذہن میں منتقل کر سکے بعد ازاں ٹیلی پتھی کا تیسرا درجہ جو بہت ہی اہمیت کا حامل ہوتا ہے شروع ہوتا ہے اور یہ مرحلہ اپنے خیالات کی قوت میں دوسروں کو اپنا مفعول بنانا ہوتا ہے یعنی اس میں دوسروں کے ذہن پر قبضہ جما کر اسے مجبور کرنا ہوتا ہے کہ وہ آپ کے خیالات کے عین مطابق کام کرے اور اس مرحلے کے حصول کے لئے طویل مشقوں کی ضرورت لاحق ہوتی

طویل ریاضت کی ضرورت Need of Long Exercise

گوکہ ٹیلی پتھی کی صلاحیت ہر انسان میں کم یا زیادہ فطرطاً موجود ہوتی ہے لیکن اس صلاحیت کو اجاگر کرنے کے لئے بہت ہی زیادہ صبر و تحمل اور ثابت قدمی کی ضرورت لاحق ہوتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ٹیلی پتھی کسی مشین کا کام نہیں ہے بلکہ یہ جیتے جاگتے انسانوں کے دماغوں سے تعلق رکھتی ہے اور اس کی تمام سرگرمیوں کا مرکز و محور بھی جیتے جاگتے انسان ہی ہوتے ہیں جس کے لئے ظاہر ہے کہ مسلسل مشق اور طویل صبر و استقامت کی ضرورت پڑے گی۔

اس لئے اس علم پر عبور حاصل کرنے کے لئے سب سے اہم اور ضروری شرط اپنے آپ کو اس کے لئے ابتدا ہی سے ایک پابند الاوقات نظام کے تحت تیار رکھنا ہوتا ہے اور اس فن پر مکمل عبور حاصل کرنے کے لئے اپنے آپ سے ایک عہد کرنا ہوتا ہے اور اس کی پاسداری کرنا لازم ہوتا ہے۔ سچی آپ تین سے پانچ سال کی مسلسل ریاضت کے بعد اس فن پر عبور حاصل کر پائیں گے۔ جس طرح ایک پنی اٹھائی کرنے کے لئے کم از کم اٹھارہ تا بیس سال کی مدت درکار ہوتی ہے اسی طرح اس علم کے حصول کے لئے تین تا پانچ سال کا عرصہ کوئی زیادہ اہمیت کا حامل نہیں ہے۔

راہنما اصول Guide Principles

ٹیلی پتھی کے طالب علموں کے لئے ماہرین ٹیلی پتھی نے درج ذیل تین اہم راہنما اصول مقرر کئے ہیں جن پر عمل کرنا ہر طالب علم کے لئے بے حد ضروری

ہے اور ان کو زندگی بھر مد نظر رکھنا ہے حد اہم بات ہے سچی ایک طالب علم معاشرے کے لئے بے انتہا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ بصورت دیگر وہ ایک شیطان صفت انسان بن کر معاشرے میں اپنا مقام، عزت و آبرو کھو بیٹھے گا اور اس طرح بجائے فائدہ اٹھانے کے الٹا اپنی نقصان کر بیٹھے گا۔

1- میں ٹیلی بیٹھی کے حصول کے بعد اس کی قوت کو کبھی بھی اپنے ذاتی مفادات کیلئے استعمال نہیں کروں گا۔

2- میں اس معجزانہ صلاحیت کو لوگوں کے فائدے کے لئے استعمال میں لاؤں گا۔

3- میں ٹیلی بیٹھی کی اس پراسرار اور معجزانہ قوت کو کبھی بھی دوسرے شخص پر اس کی مرضی کے خلاف اسے اپنا مطیع بنانے اور اس پر قابو پانے کے لئے استعمال نہیں کروں گا۔

4- میں اس سے اپنے خاندان، دوست، احباب اور معاشرے کی بہتری کے لئے کام لوں گا اور ہر غلط کام سے بچنے کی بالا ارادہ و کوشش و سعی کر کے ہر ممکن طریقے سے بچوں گا۔

5- اپنے اہل باس انھوں اس وائٹنس پر مکمل کنٹرول حاصل کر کے اس پراسرار قوت سے مفید اور اہم معاملات میں سدھار کا کام لوں گا۔

ان رہنما اصولوں کو روزانہ کم از کم پانچ مرتبہ دہرانا ضروری ہے گو کہ یہ اصول اور شرائط بے حد سخت ہیں اور بعض اوقات ٹیلی بیٹھی کے ماہرین اس معیار پر پورے نہیں اترتے اور ان پر عمل نہیں کرتے جس سے وہ راہ راست سے ہٹ چکے کر اپنے اور معاشرے کے لئے نفع انسانیت کا کردار ادا کر کے ذلت و خواری

کے پردوں میں گم ہو جاتے ہیں اور ایک اچھے ٹیلی پیٹہ بننے کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بن جاتے ہیں، اور فطرت بھی انتقامی ایسے لوگوں سے اس صلاحیت کو چھین لیتی ہے اس لئے سب سے بہتر اور اہم بات ان اصولوں کی ہمیشہ پاسداری کرنا ہے۔ اس سے صلاحیتوں میں دم بدم بہتری اور ارتقاء پیدا ہوتا رہتا ہے اور یہی آپ کے لئے بہتر بات ہے۔

باقاعدہ نظام الاوقات اور شرائط مشق:

اس علم کے طالب کے لئے ایک باقاعدہ نظام الاوقات بنانا بے حد ضروری ہے اور اس کے لئے یہ بات بے حد اہم ہے کہ آپ اپنی ڈائری میں روزانہ کی ذیل کی باتیں اور کیفیات نوٹ کریں۔

1- ہر روز کے موسمی حالات، درجہ حرارت، دھوپ، چھاؤں، ہادل، بارش وغیرہ کو تحریر فرمادیں۔

2- چاند کا گھٹنا یا بڑھنا، آمدنی، طوفان وغیرہ بھی درج کریں کیونکہ ان باتوں کا انسانی مزاج اور ذہن پر بے حد اثر ہوتا ہے اور نتیجتاً انسان کی نفسی صلاحیت پر بھی بے حد اثر پڑتا ہے۔

جس طرح چاند کے بڑھنے اور گھٹنے سے سمندر میں مد و جزر پیدا ہوتا ہے اسی طرح اس سے انسان کی جذباتی کیفیت بھی گھٹتی بڑھتی ہے اور اس کے ساتھ ہی ٹیلی بیٹھی کے تجربات پر بھی اثر انداز می پیدا ہو کر نتائج میں کمی و بیشی پیدا ہوتی ہے نیز بعض مخصوص نتائج پیدا ہوتے ہیں اگر یہ سب کیفیات مندرج ہوں گی تو ان سے حاصل کردہ نتائج کی روشنی میں آئندہ ناکامی سے بچا جاسکے گا۔

- 3- تاریخ وار روزانہ تمام آمدہ حالات و واقعات نوٹ کریں۔ تجربات سے حاصل کردہ نتائج بھی تحریر کریں اور بعد میں ان پر غور و فکر کے ذریعہ ان میں ہونے والی ناکامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
- 4- جس کمرہ یا جگہ پر پیچہ کر آپ ٹیلی بیسی کی مشق کریں، اس کمرہ کا درجہ حرارت معمول کے مطابق ہونا چاہئے۔ کمرہ زیادہ گرم یا زیادہ سرد نہیں ہونا چاہئے۔
- 5- کمرے میں گھڑی یا کوئی ایسی شے نہیں ہونی چاہئے جس کی آواز سے ٹیلی بیسی کی مشق کے دوران غلط پیدا ہو اور آپ کی قوت توجہ حیران ہو کر یکسوئی کی راہ سے ہٹ جائے اور بجائے فائدہ حاصل ہونے کے الٹا آپ اپنے ادراک کے ہاتھوں پریشان ہو جائیں۔
- 6- ٹیلی بیسی کی مشق اور تجربات کے دوران نگاہ لباس پہننے سے گریز کریں کیونکہ نگاہ لباس کی وجہ سے عامل کی توجہ اپنے مادی وجود کی طرف مبذول ہو کر یکسوئی میں غلط ڈالے گی اور نتائج حاصل نہ ہونے پائیں گے۔

چند بنیادی باتیں:

- 1- ذیل میں چند بنیادی باتیں پیش کی جا رہی ہیں جن پر عمل پیرا ہونے سے ایک طالب علم یا آسانی اپنی مشقوں میں دن بدن نگار اور کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔
- 1- اپنے آپ کو ہر لمحہ چاق و چوبند رکھیں اس کے لئے روزانہ گہرے شخص اور ہلکی پھلکی ورزشوں کو اختیار کرنا ضروری ہے۔
- 2- جب کبھی کسی کو کوئی پیغام دینا چاہیں تو اس کے لئے مکمل یکسوئی اور توجہ

- بے حد ضروری ہے کیونکہ انتشار کی حالت میں دماغ سے خارج ہونے والی لہریں کبھی بھی آپ کا پیغام دوسرے انسان تک نہیں پہنچا پائیں گی۔
- 3- دوران مشق زیادہ سے زیادہ پیغامات نشر کرنے اور ان کو وصول کرنے کی صلاحیت حاصل کرنا ہوگی اور یہ بات مسلسل ریاضت اور یکسوئی سے حاصل ہوگی اسلئے دوران تجربات آکٹاہٹ اور بیزاری سے ہر ممکن طریقے سے بچیں۔
- 4- ارسال کردہ پیغام پر مکمل ترین توجہ دیں اور وقفے وقفے سے اپنا پیغام نشر کرتے رہیں یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ مکمل کامیابی حاصل نہ کر لیں۔
- 5- بوقت مشق اپنے ذہن سے تمام شعوری اور ذہنی سوچوں کو باہر نکال چھینکیں تاکہ آپ کا ذہن صرف اسی پیغام کی ترسیل میں ہی مگن رہے اور کوئی غیر شعوری یا شعوری سوچ اس کی راہ میں مزاحم نہ ہو سکے۔
- 6- اپنے آپ کو ہمیشہ اس بات کے لئے تیار رکھیں کہ آپ کسی بھی وقت دوسرے کے ذہن کا پیغام وصول کر سکتے ہیں اس جانب آپ کی مکمل توجہ ہونی چاہئے۔
- 7- اپنے ذہن اور دل کو ہر قسم کے ڈر، خوف سے پاک رکھیں تاکہ زیادہ سے زیادہ صلاحیتیں بروئے کار لائی جاسکیں۔
- 8- زیادہ سے زیادہ ادراک کی قوتوں کو مضبوط بنا لیں اور اس علم کی گہرائی میں جا کر توجہ سے کام لیں اور موتیوں کو تلاش کریں۔
- غیر ضروری باتوں سے اجتناب کریں اپنے خیالات اور تصورات کو ایک ہی جگہ مرکوز رکھیں اور اپنے ذہن میں یہ بات رکھیں کہ آپ کو کوئی پیغام وصول

ہونے والا ہے اور اپنی سوچ کو دوسرے ذہن میں منتقل کرنے کی کوشش کرتے رہیں۔

ان تمام باتوں پر عمل پیرا ہونے سے آپ بخوبی اس علم پر عبور حاصل کر سکتے ہیں۔

یکسوئی

Concentration

ذہن کی یکسوئی اور توجہ اپنی جگہ بے حد اہمیت کی حامل ہوتی ہے کیونکہ ادراک ماورائے حواس کی تمام تر بنیاد یکسوئی اور توجہ پر قائم ہے جو شخص اپنے اندر اعلیٰ درجے کی قوت پیدا کر لیتا ہے وہی اپنے مقصد کے حصول میں کامیاب ہو جاتا ہے ایسے تمام کام جن کا تعلق ذہن کے تحقیقی حصوں سے ہے اس وقت تک انجام نہیں پاسکتے جب تک پوری طرح ان مقاصد کے حصول کے لئے ذہنی یکسوئی اور توجہ پیدا نہ کر لی جائے۔ کوئی موضوع جتنا مشکل ہوگا، اس کے لئے توجہ کی مرکزیت کی ضرورت اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ اس کی مثال روزمرہ زندگی سے یوں بیان کی جاسکتی ہے۔

کسی رائٹر کو آپ دیکھیں قلم اس کے ہاتھ میں ہے، سامنے میز پر ایک سادہ کاغذ موجود ہے، اس کا جسم بالکل بے حس و حرکت ہے، آنکھیں خلا میں کسی موبوہم نقطے پر مرکوز ہیں۔ بظاہر یہ کیفیت ایک تصنع بھری کیفیت معلوم ہوتی ہے لیکن آپ شاید اس بات سے بالکل غبر خیز ہیں کہ اس کے ذہن کے اندر کیسے کیسے طوفان برپا ہیں اور اس کے تحت الشعور میں خیالات کا ایک بحر و خاں ٹھاٹھیں مار رہا ہے اور

انہوں نے اس کے ذہن کو تھوڑا بالا کر رکھا ہے اور بالا آخر وہ اپنے نکتہ مقاصد کو حاصل کر لیتا ہے اور یکدم کاغذ پر اپنے قلم سے موتی بکھیرنے لگتا ہے۔

یاد رکھیں خوبیت، استغراق، ذہنی یکسوئی یا توجہ سب ایک ہی شے کے مختلف نام ہیں۔ جب تک کسی شخص کو اس چیز میں پوری طرح دسترس حاصل نہ ہوگی وہ کوئی بڑا کارنامہ سرانجام نہیں دے سکتا کیونکہ دماغ کی منتشر قوتیں کسی بھی کام کے ہونے میں زبردست مزاحم ہوتی ہیں۔ بیک وقت دو، دو تین کام کرنے سے کوئی بھی کام درست اور صحیح انداز میں نہ ہو پائے گا بلکہ اس میں بگاڑ پیدا ہو جائے گا۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ دنیا میں ناکام لوگ وہی ہیں جو اپنے اندر یکسوئی اور توجہ پیدا نہیں کر پاتے۔ ذہنی انتشار کی بنا پر وہ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کھو بیٹھتے ہیں ان کی توجہ ادھر ادھر بھٹکتی رہتی ہے۔

دماغی کیفیت:

اگر ہم نظر خارجہ جائزہ لیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ ہمارے دماغ کی کیفیت کسی اخباری دفتر سے ملتی جلتی ہے جہاں ٹیلی پرینٹر پر ہر وقت طرح طرح کی خبریں آتی رہتی ہیں۔ ہمارے جسم کا ہر ریشہ (اعصاب) دماغ سے ہر وقت رابطہ قائم کئے ہوئے ہوتا ہے۔ ناک، کان، آنکھ، ہر عضو اپنا اپنا تاثر دماغ تک پہنچاتا رہتا ہے اور پھر ہمارا شعور ان تمام پیغامات کو وصول کرنے کے بعد اپنے طور پر ان کا تجزیہ کر کے کانٹ چھانٹ کرتا ہے اور اہم فیصلے کرتا ہے۔

شعور کی سرگرمیاں:

انسانی شعور کی سرگرمیاں بے حد وسیع اور متنوع ہیں اس کو کسی بڑے کمیشن

ایکٹ یا شاک پیرو کا دفتر تصور کریں۔ اس میں دنیا جہاں سے منڈی کے اتار چڑھاؤ کی رپورٹیں دم بدم چلی آ رہی ہیں ٹیلی فون کی گھنٹیاں بج رہی ہیں مختلف اطراف سے ٹیلی پرنٹر چلے آ رہے ہیں اور ہر دم فی رپورٹ ملتی ہے۔ ایسے میں اس دفتر کا عملہ اپنے اپنے کاموں میں مصروف ہونے کے بجائے کسی اور کام میں محو ہو جائے تو کیا کوئی بھی کام یا قاعدگی سے سرانجام پائے گا یقیناً ہرگز نہیں بلکہ اس سے کام کا انبار بے حد بڑھ جائے گا اور سارا کاروبار حیات رک جائے گا۔

یاد رکھیں ہمارا شعور کبھی بھی اپنے فرائض منصبی سے غفلت نہیں برتتا جس کام میں وہ مصروف ہے پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق ہے، اسی لئے یہ بات لازم ہو جاتی ہے کہ جس مقصد کی تکمیل کا ارادہ آپ کریں اس کے لئے خود کو پوری طرح اس میں غرق کر دیں اور اس کے لئے چند مخصوص مشقوں کی بدولت آپ اپنی کامل توجہ اور یکسوئی حاصل کر پائیں گے کیونکہ ادراک مارائے حواس کی تمام مشقوں میں کامل توجہ کو سب پر فضیلت اور اولیت حاصل ہے۔

ذہنی یکسوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لئے شمع جینی سب سے بہترین منشق ہے اس سے نہ صرف عضلات سناکت و صامت ہوتے ہیں بلکہ ہمارے عصبی نظام میں بھی بڑی حد تک اعتدال پیدا ہو جاتا ہے اور ان میں ایک مرکزیت پیدا ہو کر ہمارے دماغی اور ذہنی قوتوں میں اضافہ کا باعث بنتی ہے اور ہم اپنے اندر ایک عجیب قسم کی تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔

نوٹ: یکسوئی حاصل کرنے کے لئے مختلف مشقیں آگے بیان کی جائیں گی۔



انتقال افکار

Telepathy

ماہیت افکار:

خیالات دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک وہ خیالات جو آئندہ زمانہ میں محسوس حقیقت اختیار کرتے ہیں۔ اس کی مثال آپ ٹیلی فون سے لے سکتے ہیں جو کسی زمانہ میں محسوس ایک خیال تھا لیکن رفتہ رفتہ اس نے محسوس شکل اختیار کر لی۔

دوسرے وہ خیالات ہوتے ہیں جو کبھی محسوس شکل اختیار نہیں کرتے۔ یہ اس کے برعکس ہوتے ہیں۔ اس کی مثال آپ روزمرہ زندگی میں جمہوریت کے نظام سے لے سکتے ہیں یہ خیال اگرچہ ایک ایسے نظام کی نمائندگی کرتا ہے مگر یہ اصل محسوس شکل کبھی بھی اختیار نہیں کرتا ہے بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتا رہتا ہے۔

جہاں تک انتقال افکار کا تعلق ہے اس کی زد میں صرف وہی خیالات آتے ہیں جن کی کوئی تصویر یا مجسمہ نہیں بنایا جاسکتا۔ ہم ان خیالات کو کائنات سے اخذ کر سکتے ہیں اور جس شخص کو بھی چاہیں بھیج سکتے ہیں۔ ہر خیال اپنی بناوٹ کے لحاظ سے روشنی اور آواز کی مانند ہے۔ جس طرح روشنی اور آواز کی لہروں کو ٹیلی فون اور ٹیلی وژن کے ذریعہ بھیجا اور وصول کیا جاسکتا ہے اسی طرح خیالات کی لہروں کو بھی نشر، اخذ اور دوسرے دماغ تک پہنچایا جاسکتا ہے۔ اس علم کا نام انتقال افکار (ٹیلی پتھی) ہے۔

بقول الائنٹ سن: روشنی، بجلی، حرارت اور مقناطیسیت، یہ سب مادے کی مختلف اور بدلی ہوئی شکلیں ہیں اور ان کو توانائی کی لہریں کہا جاسکتا ہے۔ اسی طرح انسانی خیالات بھی لہروں کی شکل میں سفر کرتا ہے گو ہم خیالات کی لہروں کو نہ تو دیکھ اور نہ

سکتے ہیں اور نہ ہی چھو، سونگھ اور کچھ سکتے ہیں لیکن محسوس ضرور کر سکتے ہیں مگر اس کے لئے احساس کا قوی ہونا بے حد ضروری ہے۔ ہر شخص میں احساس کو محسوس کرنے کی قدرت اور صلاحیت موجود نہیں ہوتی اس کے لئے کافی مشق اور تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔

حقیقت احوال:

آج کل ٹیلی ویشن کی حقیقت کو معلوم کرنے کے لئے سرکاری سطح پر مختلف ممالک میں بڑے بڑے ماہرین تحقیقات میں مصروف عمل ہیں تاکہ اس علم کو غیر ملکی جاسوسی کے لئے استعمال کیا جاسکے طویل ترین تحقیقات کے نتائج نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ ٹیلی ویشن صحیح ایک حقیقت ہے اور خیال کی لہروں کے سفر میں طویل فاصلے، بلند ترین پہاڑ اور وسیع سمندر بھی حائل نہیں ہو سکتے خیالات کی قوت کا یہ عالم ہے کہ اس کی زد سے کوئی بھی محفوظ نہیں ہے۔

یہی وجہ ہے کہ انسانی دماغ کسی آلے یا مادی واسطے کے بغیر دور دراز فاصلوں سے خیالات کی لہریں وصول کر سکتا ہے۔ انہیں نشر کر سکتا ہے اور آئندہ ہونے والے واقعات کو جان سکتا ہے لیکن ماہرین یہ دریافت نہیں کر سکے ہیں کہ ٹیلی ویشن کو کس طرح سائنسی اصولوں کے مطابق بنایا جائے تاکہ باقاعدہ طور پر اسے استعمال میں لایا جاسکے۔

امواج خیال:

ٹیلی ویشن کا عامل مسلسل مشق اور تربیت کے ذریعہ اپنے اندر ایک ایسی صلاحیت اور قوت پیدا کر لیتا ہے جس کے ذریعہ وہ اپنے خیالات دوستوں تک

بخوبی پہنچا سکتا ہے اور ان کے خیالات وصول کر سکتا ہے خواہ ان کے درمیان ہزاروں میل کا فاصلہ ہی کیوں نہ ہو، اس کا عملی مظاہرہ لندن اور بمبئی کے درمیان عامل اور معمول کو بٹھا کر کیا گیا لندن میں بیٹھے ہوئے شخص نے وقت مقررہ پر جیسے ہی اپنے خیالات کے پیام کو لہروں کی جھل میں بھیجنا شروع کیا۔ بمبئی میں بیٹھے ہوئے معمول کے دماغ نے جیسے ہی ان لہروں کو وصول کیا اس نے ایک کانڈ پر لکھنا شروع کر دیا اس تجربے کے وقت دونوں مقامات پر ماہرین کی مقبول تعداد موجود تھی جنہوں نے اس بات کو دیکھا، پرکھا، جانچا اور اس کی اہمیت کو تسلیم کیا۔

امواج خیال کی رفتار:

امواج خیال کی لہروں کی رفتار کا انداز یوں تو کرنا بے حد مشکل ہے لیکن اس کے لئے ہم روشنی کی مثال لے سکتے ہیں روشنی کی لہروں کی رفتار تقریباً ایک لاکھ چھیالیس ہزار میل فی سیکنڈ ہے اگر ہم کہہ دے کہ روشنی کے گروٹھن مرتبہ لائیں اور بلب اپنے سامنے نصب کر دیں اور جس کے سوچ پر ہماری انگلی ہو۔ ایسے میں جیسے ہی بجلی کا سوچ انگلی سے دبے گا بلب فوراً روشن ہو جائے گا یعنی بجلی کا کرنٹ یا اس کی لہریں انتہائی برق رفتاری سے زمین کے گروٹھن پیکر لگا کر بلب کو روشن کر دیں گی۔ بقول ڈاکٹر ایرک کوڈک امواج خیال کی رفتار برقی کرنٹ اور روشنی کی لہروں سے بھی زیادہ تیز ہے لیکن ابھی تک ان کی رفتار کا معاملہ ماہرین طے نہیں کر پائے۔ ہو سکتا ہے ان کی رفتار روشنی کی لہروں سے لاکھ گنا یا کروڑ گنا زیادہ ہو۔ آپ کے خیال میں ہزاروں میل دور کسی جگہ سے کامیابی سے خیال آئے گا جبکہ اسی وقت وہ شے آپ کے تصور میں آن موجود ہوگی آپ کا خیال ایک ثانیہ

سے بھی انتہائی کم مدت میں تمام کائنات کی مسافت طے کرتا ہوا فوراً اس شے سے جاگرمائے گا اور واپسی میں آپ کے ذہن کے پردے پر اتنی ہی تیزی سے اس شے کا منظر منعکس کر دے گا۔

خیالات کا جنم:

بقول ڈاکٹر جینٹ (Jeanet) خیالات، پہچان سے جنم لیتے ہیں جس طرح انسان کو خیال کی مادی شکل تصور کیا جاتا ہے اس طرح خیال بھی درحقیقت عصبی تحریکات سے پیدا ہوتا ہے جس پر لوہ کوئی نہ کوئی سمجھ یا تحریک ہمارے اعصاب کو چھیڑتی رہتی ہے اور اعصاب جب اپنی پہلی حالت میں واپس آتے ہیں تو کوئی نہ کوئی نیا خیال جنم لے چکا ہوتا ہے۔

انتقال افکار کا فن:

انتقال افکار کا فن تسخیر اعصاب اور تسخیر خیال پر مشتمل ہوتا ہے اور اس کی تسخیر کے لئے یکسوئی کی ضرورت لاحق ہوتی ہے تاکہ ان بے اشدہ تمام خیالات کو ایک مرکز پر لایا جاسکے اور اس طرح اپنے شعور پر کنٹرول حاصل کیا جاسکے۔ انسانی شعور ٹیلی فون ایپنیج کی مانند ہوتا ہے اس میں اس طرح طرح کے خیالات اپنے پیغام بھیجتے رہتے ہیں جس طرح ٹیلی فون ایپنیج میں ٹریک کال وصول ہوتی ہے یا سلسلہ گفتگو خود بخود ٹوٹ جاتا ہے اس طرح خیالات کی طرف سے کبھی کبھی کوئی قوی پیغام ٹریک کال کی صورت میں شعور میں وارد ہوتا ہے اور کبھی کبھی ان خیالات کی کثرت آپس میں گھٹم گھٹا ہو کر خیالات کی رو کو توڑ پھوڑ کر ختم کر دیتے ہیں لیکن

اگر انسان کا اپنے شعور پر موثر کنٹرول ہو تو وہ با آسانی ایسے خیالات کی کثرت کو کنٹرول کر کے ان پر بخوبی قابو پالے گا اور ان میں سے اہم اور ضروری خیال کو یکجا کر کے ایک نقطہ مبہوم پر مرکوز کر دے گا اور یہی نقطہ مبہوم یا مرکز توجہ کی اعلیٰ شکل ہے جسے عرف عام میں مراقبہ کہا جاتا ہے۔

انسان کی پوشیدہ قوتیں

Man's Hidden Powers

ہر انسان کے اندر قدرت نے کچھ مخفی قوتیں پنہاں رکھی ہیں۔ یہ کسی انسان میں قدرے زیادہ اور کسی میں قدرے کم ہوتی ہیں اور یہ انسانی دماغ کے تحت اشعور میں محفوظ ہوتی ہیں اور ہر وقت ہر راز کے لئے بے قرار و بے چین بھی رہتی ہیں اور انسان ان کو فروغ دے کر ان سے حسبِ مشا کام لے سکتا ہے اور جن انسانوں نے ایسی کوششیں کی ہیں انہوں نے تمام مادی طاقتوں کو مسخر کر کے ان پر اپنی فتح یابی کے جھنڈے گاڑ دیے ہیں اور یہ ساری اشیاء انسانی حواس غیبی کی زد میں آتی ہیں۔

انسانی دماغ اپنے اندر بے شمار حیرت انگیز صلاحیتیں رکھتا ہے اور ان صلاحیتوں میں چھپی ہوئی پر اسرار قوتیں کبھی کبھار اپنا اظہار کر کے ہمیں دنگ کر دیتی ہیں۔ بعض انسانوں میں اس کا اظہار بے پناہ ہوتا ہے جسے عام انسان روحانیت سے مبہوم کرتا ہے۔ مگر اس کی بھرپور وضاحت کبھی بھی نہیں ہو پاتی۔ آج تک اس سلسلے میں کوششیں کی جا رہی ہیں۔

انسانی تصور اور ادراک انہی حقیقتوں کی تہہ تک پہنچنے کی کوشش کرتا ہے جن

کی کوئی حسی بنیاد ہوتی ہے لیکن بعض ایسی اشیاء جو اپنا وجود رکھنے کے باوجود ہمارے دائرہ احساس سے باہر ہوتی ہیں جیسے روح اور روح کی بقا اور ابدیت کا یقین، کائنات کی غایت تخلیق، خدا کا وجود، انسانی ارادوں، خیالات اور خواہشات کی لامحدودیت اور زمان و مکان کی پابندیوں سے آزادی۔ یہ وہ سب حقیقتیں ہیں جن کی پہچان ہمارے اعصاب کے افعال و عمل اور دماغی منطق و دلیل سے ممکن نہیں ہے جب ہم ان اہل حقائق کی چھان بین کرتے ہیں تو اس اوراک کی بنیاد وہ عمل نہیں ہوتا جس میں حیات اور اعصاب کا دخل ہوتا ہے اس معاملے میں ہماری عقل اور منطق ان تھیں کو سلجھانے کے قابل ہی نہیں ہوتی اس کی وجہ ان کی تشکیل عملی تجربات کی مرہون منت ہوتی ہے ان میں سے اکثر کا تعلق انسان کے تحت الشعور اور الاشعور سے ہوتا ہے اور جن کی سائنسی چھان بینک باوجود ممکن نہیں ہو سکی۔

انسانی قوت ارادی: Human Will Power

جدید سائنس کے مطالعہ سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ انسان مختلف عناصر کا مجموعہ ہے اور یہ عناصر باہمی مربوط ہو کر انسان کی مادی تشکیل کے ساتھ ساتھ کائنات کی مادی تشکیل و ساخت کا فریضہ بھی انجام دیتے ہیں لیکن کائنات کی تمام دیدہ و نادیدہ، معلوم و نامعلوم، فنی و طبعی مخلوقات میں سے سب سے افضل مخلوق انسان ہے اور جو شے اس کو دوسری تمام مخلوقات پر فوقیت دیتی ہے وہ انسان کی اپنی قوت ارادی اور آزاد خیالی ہے۔ یہ ایسی لازوال اور بے پناہ قوتیں ہیں جو انسان کو مجبور کرتی رہتی ہیں کہ وہ ساری کائنات کا احاطہ کرے اور اکثر اوقات وہ اپنے اس ارادہ میں کامیاب بھی ہو جاتا ہے۔

مہیب طاقت: Strong Power

انسان کو افضل بنانے میں انسان کے ارادہ کی قوت ہی کارفرما ہوتی ہے اور اس مہیب طاقت کو قابو کرنے میں انسانی دماغ بے پناہ کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اس لئے یہ بات سب سے زیادہ لازم ہے کہ انسانی دماغ کی کارکردگی کے متعلق ہمیں صحیح علم حاصل ہو۔ سچی ایک طالب علم اس بات کو سمجھ جائے گا کہ التباس و اس کے واقعات پر کیسے عبور حاصل کیا جاسکے۔ بروئے سائنس کائنات کی دھنوں میں زندگی ہی زندگی ہے یہاں نہ تو مادہ فنا ہوتا ہے اور نہ ہی توانائی ختم ہوتی ہے۔ بس اس کی شکلیں بدلتی رہتی ہیں اس لئے انسان جن نادیدہ قوتوں کی طرف کا خواہش مند ہے ان کو بھی فنا نہیں ہے۔ افکار کبھی بھی نہیں مرنے بلکہ نہ کسی طرح کی شعاعوں اور لہروں کی شکل میں موجود رہتے ہیں اور اپنا اثر دکھاتے رہتے ہیں۔

اب رہا یہ سوال کہ افکار اور خیالات کہاں سے آتے ہیں تو اس کی وضاحت یوں کی جاسکتی ہے کہ یہ افکار ہمیشہ سے فضا میں موجود رہتے ہیں اور اڑتے پھرتے ہیں جب ان کا واسطہ اپنے مشابہ خیالات سے پڑتا ہے تو یہ ان کی طرف واپس لوٹ آتے ہیں یہی وجہ ہے کہ کائنات کی فنی قوتیں انسان کی ہمیشہ سے مدد کرتی چلی آ رہی ہیں اور کرتی رہیں گی۔

ہم میں سے اکثر اس بات سے بالکل واقف نہیں کہ ہمارے تحت الشعور میں کتنی قوتیں پوشیدہ ہیں، ان کی کارکردگی اور بناوٹ کیا اور کیسی ہے اکثر کے نزدیک ہمارے ظاہری حواس خدہ ہی کارفرما عمل ہیں لیکن حقیقتاً ایسا نہیں ہے۔ اس کے لئے فنی میکانزم کو سمجھنا لازم ہے ورنہ ہم صحیح معنوں میں اس علم کو حاصل نہیں

کر پائیں گے۔

دماغی میکا نزم: Brain Mechanism

دماغ کا میکا نزم سمجھنے کے لئے ذیل کی تصویر کشی کو سمجھنا ہے حد لازم ہے ہم دینی لحاظ سے ایک ایسی منزل عمارت میں رہتے ہیں جس کی ہر منزل ایک وسیع و عریض دفتر کی مانند اپنے اندر لاتعداد باتیں سموئے ہوئے ہے اور ہر منزل اپنا اپنا کام انجام دے رہی ہے۔

اس عمارت کی چھٹی منزل کو ہم لاشعوری گودام سے تشبیہ دے سکتے ہیں جہاں تمام عمر ہمارے ذہن کا حافظہ جمع ہوتا رہتا ہے۔

دوسری منزل کو شعور کی حکمرانی کا دفتر کہا جاسکتا ہے جہاں ہمیں اپنے حافظہ اور علم میں آنے والی باتوں کا شعور اور ادراک حاصل ہوتا ہے۔

تیسری منزل میں ہمارے شعور برتر کا قبضہ ہے اور اس دفتر کا دروازہ کبھی کبھار ہی وا ہوتا ہے۔

چونکہ ہماری زندگی کا بیشتر حصہ ہمارے شعور یعنی دوسری منزل کے دفتر سے متعلقہ ہوتا ہے اس لئے تیسری منزل والے دفتر یعنی شعور برتر سے ہمیں واقفیت نہیں ہوتی ہے اور نہ ہی ہم اس عمارت کے گودام یعنی لاشعور کے بارے میں کوئی علم رکھتے ہیں۔

ہمارے لاشعور اور شعور کے درمیان ایک ایسی خود کار مشینری نصب ہے جو ہم وقت اپنا کام جاری رکھے رہتی ہے شعور کے انچارج کو جس شے کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس شے کے متعلق جن دبا کر ایک سیبند کے لاکھوں حصے سے بھی کم

حصہ میں لاشعور کے گودام سے اس شے کو حاصل کر لیتا ہے۔

اس سارے عمل کے دوران ہمارے لاشعور کے گودام میں کیا پہلچل مچتی ہے اس کی مثال ہم کسی کباڑ خانے کے گودام سے لیتے ہیں جہاں ایک شے کو نکالنے کے لئے کتنی ہی اشیاء کو ٹپٹ کرنا پڑتا ہے اور اس سے بے پناہ گرواڈ کر ہمارے اس کو پریشان کرتی ہے بعینہ جب ہمارے لاشعور کے گودام میں کوئی پہلچل مچتی ہے اور اس افراتفری میں جو گرد و خشتی ہے اس وجہ سے شعور میں بعض اشیاء واضح ہونے کے بجائے دھندلی نظر آتی ہیں۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ لاشعور کے گودام سے بہت سی اشیاء شعور کے دفتر میں داخل ہو کر انسان کے دھیان کو مختلف سمتوں میں بدل دیتی ہیں اور اس سے ہم کسی ایک سمت یا شے کے متعلق واضح پس منظر یا رائے حاصل نہیں کر پاتے۔ اس لئے یہ بات لازم طلب ہے کہ لاشعور سے کوئی بھی مطلوب شے ہی ہمارے شعور کو حاصل ہو اور وہ ہر قسم کے گرد و غبار سے پاک ہو اسی لئے نیکوئی کی باتیں لازم و ملزوم ہیں تاکہ ان کے ذریعہ موثر کنٹرول حاصل کیا جاسکے تاکہ ہمارا دماغ اپنے شعور برتر سے حاصل ہو سکے جب آپ اس مقصد میں کامیاب ہو گئے تو ان آپ نئی جیتھی کے ماہری حیثیت سے جانے اور پہچانے جائیں گے۔

انسانی حواس

Human Senses

ظاہر یہ بات عام فہم ہے کہ انسان پانچ ظاہری حواس ہی رکھتا ہے جب کہ کائنات کے مطابق انسان سولہ حواس کا حامل ہے اسی لئے مختصر آئیے بات

سمجھنا ضروری ہے تاکہ نیلی بیٹھی کے علم کی ماہیت تک پہنچا جاسکے۔

پانچ ظاہری حواس حسب ذیل ہیں۔

1- حواس شامہ (سوگھنے کی حس، جس سے کسی شے کی بو یا خوشبو حاصل ہوتی ہے)

2- حواس باصرہ (دیکھنے کی حس جس سے اشیاء کی بناوٹ اور حیثیات کا پتہ لگتا ہے)

3- حواس ذائقہ (زبان کی حس، جس سے کسی شے کو کچھ کر اس کا ذائقہ معلوم کیا جاتا ہے۔)

4- حواس السہ (چھونے کی حس، جس سے کسی چیز کا ادراک کیا جاتا ہے)

5- حواس سامعہ (سننے کی حس، حرکات ارتعاش جن سے کسی بات کا ادراک کیا جاتا ہے)

پانچ حواس باطنی حسب ذیل ہیں۔

1- مادورائے حواس شامہ - 2- مادورائے حواس باصرہ -

3- مادورائے حواس ذائقہ - 4- مادورائے حواس السہ -

5- مادورائے حواس سامعہ -

ان تمام حواس کا کام ظاہری حواس کی مدد سے ان اشیاء کا ادراک

ہے۔

اس کے بعد ذیل کے چھ حواس آتے ہیں۔

1- چھٹی حس: (E.S.P.)

انسان کی خفیہ صلاحیتوں کی حامل حس جس سے انسان اپنا تک ہی پر اسرار اور نامعلوم، نادیدہ حالات و واقعات سے باخبر اور ہوشیار ہوتا ہے۔

2- توازن کی حس:

کانوں کے نیچے کے غدود میں موجود وہ حس جو انسان کو طبعی طور پر کھش ارضی کے خط پر کھڑا رکھتی ہے اس کے علاوہ بطور ڈاکٹر کے دماغ کو ہمارے جسمانی افعال سے آگاہ رکھتی ہے۔

3- قریبی حس:

اس کی بدولت انسان کی چیز سے رابطہ کئے بغیر یا کسی شے کو چھوئے بغیر اس بات کا ادراک کر لیتا ہے کہ یہ کیا شے ہے۔

4- عضلاتی تناہی حس:

جسم کے مختلف اعضاء کی حرکت کو کنٹرول کر کے اسے ایک نظام یا ترتیب سے چلانے والی حس۔

5- حرارت پیمائش:

یہ حس انسان کی ریڑھ کی ہڈی میں ایک علیحدہ اعصابی نظام کا کرشمہ ہوتی ہے اسے لوگ میں کنڈائنٹی شکتی بھی کہتے ہیں اس کے بیدار ہونے سے بڑے مہموزاتی کام وقوع پذیر ہوتے ہیں بخار کی صورت میں انسان کے دماغ کو جسم کے اور ہر حرارت سے مطلع کرتی ہے۔

6۔ وزنی حس:

وہ جس کی بدولت انسان اپنے وجود کا توازن قائم رکھتا ہے۔

انسانی دماغ اور اس کی ساخت

Human Brain & Its Appearance

جس طرح حواس ظاہری کے لئے اللہ تعالیٰ نے ہمارے ظاہری اعضا

تفکیک دیے ہیں جن سے ہم ہمہ وقت کام لیتے ہیں جیسے بصریت کے لئے آنکھ سماعت کے لئے کان، ہنس کے لئے جلد، سونگھنے کے لئے ناک اور ذائقہ کے لئے زبان وغیرہ یعنی باطنی اعضاء جن کا تعلق باطنی حواسات سے ہوتا ہے ان کے کام لیا جاتا ہے اور یہ کام ذہن کے اندر ہوتا ہے جب ضرورت سے زیادہ تمام حواسات کو استعمال کیا جاتا ہے تو دماغ میں تھکن کے ساتھ ساتھ اکثر اوقات دماغ درد کرنے لگتا ہے یہی وجہ ہے کہ انسان کا دماغ آلودہ ذہن کہلاتا ہے۔

دماغ بذات خود انسانی کھوپڑی کے اندر جو کرسخت ہڈیوں کا ایک خول

ہے موجود ہے اور اگر دماغ کسی بھی ظاہری یا باطنی چوت کی ضرب سے اپنے نقص یا فتور پیدا کرے تو انسانی ذہن اعمال میں خلل واقع ہونے لگتا ہے۔ دماغ کی حالت کو سمجھنے کے لئے ذیل کی باتیں سمجھنا ضروری ہیں۔

1۔ ریاضت ذہنی:

جب انسان ذہنی ریاضت کرتا ہے تو دماغ کی حرارت عزیزی بے پناہ ہو جاتی ہے اور اگر ایسے میں انسان اپنی سانس روک لے تو حرارت عزیزی کم ہو جاتی

2۔ فاسد اجزاء:

ذہنی ریاضت کے بعد انسانی ذہن میں جو فاسد اجزاء پیدا ہوتے ہیں ان میں بہت زیادہ مقدار فاسفورس وغیرہ کی شامل ہوتی ہے جس سے ہمارا حرام مغز اور دماغ تشکیل پاتا ہے۔ ایسے تمام فاسد اجزاء دماغ بذریعہ پیشاب خارج کرتا ہے۔

3۔ قوت ذہنی:

اگر دماغ کے اندر دوران خون اعتدال کے ساتھ جاری و ساری رہے تو انسانی قوائے ذہنی بھی درست اور صحیح حالت میں رہتے ہیں دوران خون کی زیادتی یا کمی کی صورت میں انسان کے حواس مختل ہو جاتے ہیں جس سے انسان اولاً بے دوش یا غائبہ بن دیاں کھینے لگتا ہے۔

4۔ تلاقیق دماغ:

مغز کا وزن اور اس کی اونچائیاں اصطلاحاً تلاقیق دماغ کہلاتی ہیں انسان اس کی قوت کے بڑھنے سے ذہنی قوت بھی بڑھتی ہے اور کمی کی صورت میں مختل و شعور میں پستی واقع ہوتی ہے۔

5۔ سرجری کے اثرات:

جب کسی سرجری کے ذریعہ دماغ میں سے بعض اجزاء نکال لئے جائیں تو انسان زندہ ہونے کے اس کے قوائے ذہنی بالکل فنا ہو جاتے ہیں کیونکہ

قوائے ذہنی کے ساتھ اس کا بے حد گہرا تعلق ہوتا ہے۔

دماغ کی ساخت:

دماغ اپنی جگہ ایک بے حد پیچیدہ عضو ہے جو متعدد حصوں میں بنا ہوا ہے اور ہر حصہ اپنے طور پر خود مختار اور الگ کام کا حامل ہے۔ دماغ کا سب سے بڑا حصہ مخ کبیر کہلاتا ہے۔ وزن اور جسامت کے لحاظ سے یہ دماغ کا جزو اعظم ہے جو جوف دماغ کے اگلے اور درمیانی حصے میں موجود ہوتا ہے اس کی شکل بیضوی ہوتی ہے سامنے کی سطح پر نسبت پچھلی سطح کے کم چوڑی اور صعب ہوتی ہے طول میں دو نصف دائروں کی شکل میں اپنی تقسیم رکھتا ہے جو اس کے دائیں اور بائیں کے حصے کہلاتے ہیں ان کو چاروں طرف سے اک موٹی جھلی ڈھکے رہتی ہے اس کی سطح ہموار نہیں ہوتی بلکہ اس میں بہت سے نشیب و فراز پائے جاتے ہیں اسکے بیرونی حصے میں خاکستری رنگ کا مادہ ہوتا ہے اور اندرونی حصے میں سفید رنگ کا مادہ پایا جاتا ہے۔

چونکہ تمام تر اعمال شعوری کا تعلق مخ سے ہوتا ہے اگر مخ کا سر سے نکال دیا جائے تو گویا انسان زندہ رہتا ہے بدستور سانس لیتا اور کھاتا پیتا ہے لیکن اس کی زندگی مثین کی مانند بے جان ہو جاتی ہے اس کے اندر وقوف ارادہ اور احساس یعنی تمام علامات شعور مفقود ہو جاتی ہیں۔

قوائے ذہنی کا خاص تعلق جسامت مخ کے بجائے ستائین مخ سے ہوتا ہے اس لئے انسان کے اندر ستائین مخ کی گلیٹیاں جس قدر زیادہ بڑی اور کثرت سے موجود ہوں گی اتنا ہی وہ زیادہ عاقل اور معاملہ فہم ہوگا۔ کسی کی صورت میں وہ

انسان کم عقل، مجنون، احمق اور دیوانہ کہلائے گا۔ عام انسانی ذہن میں دس ارب سے زائد خلیے (Cells) کام کرتے ہیں۔

مسیخ Cerebellum:

مسیخ سے متصل اور اس سے قدرے نیچے بیٹا ہوا کھوپڑی کے پچھلے حصے میں مغز کا جو حصہ ہوتا ہے وہ مسیخ کہلاتا ہے اس کا وزن کل دماغ کا دسواں حصہ ہوتا ہے۔ اعصاب کے بڑے بڑے گچھے دماغ کی ڈانڈی سے چھوٹے دماغ کی طرف آتے ہیں۔ ان میں سے کئی ریشے چھوٹے دماغ کو بڑے دماغ سے پیوست رکھتے ہیں چھوٹا دماغ گدی کی ہڈی کے جوف میں رہتا ہے اور ایک نئی سے مخ حصے ملا رہتا ہے اس کی ترکیب میں بھی باہر خاکستری اور اندر سفید مادہ شامل ہوتا ہے اس کی سطح پر گھٹیاں یا نشیب و فراز بالکل نہیں ہوتے بلکہ آدھی تر چھٹی گلیٹریں اور دائرے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس کا پھیلاؤ سوا انچ اور پون انچ کے درمیان ہوتا ہے عموماً اس کے اندر مسیخ بلحاظ وزن اور تناسب مردوں سے زیادہ ہوتا ہے۔ مسیخ کا خاص عمل حرکات ارادی میں نظم و ضبط پیدا کرنا ہے۔ چلنے، پھرنے، دوڑنے، تیرنے، ناچنے اور ورزش کرنے میں جتنی منظم و مرتب حرکات ہوتی ہیں وہ تمام تر اسی کے تابع ہوتی ہیں۔

اگر دماغ کا یہ حصہ دماغ کا سر سے نکال لیا جائے تو انسان زندہ ہونے کے باوجود معذور ہو جاتا ہے اور اپنی تمام تر حرکات کھو بیٹھتا ہے یہ بات باور رہے کہ حرکات ارادی براہ راست مسیخ کے تابع نہیں ہوتی بلکہ اس کی ابتدا مسیخ سے ہوتی ہے جبکہ مسیخ اس کی انجام دہی میں لگا رہتا ہے۔ جیسے کسی کو چھڑ مارنا چھڑ

مارنے کے محرک بنے ہیں جبکہ تخمیل مسیخ کے تابع ہوتی ہے۔

نخاع Spinaigord:

نخاع دراصل حرام مغز کا سرا ہوتا ہے اس کا طول اور موٹائی ڈیڑھ انچ ہوتی ہے۔ یہ نخ سے بھی نیچے واقع ہوتا ہے اور دماغ کو حرام مغز سے ملاتا ہے یہ ہمارے جسمانی اعصاب کا ایک زبردست مرکز ہے اس کا وجود ہمارے بقائے حیات کے لئے لازمی ہے اس کی بناوٹ نخ اور مسیخ کے بالکل برعکس ہے اس کے اعمال میں حرکت قلب، تحریک ہضم، تنفس اور اسی طرح کے دوسرے اعمال قری (Automatigation) آتے ہیں۔ اگر اس کو نکال باہر کر دیا جائے تو انسان فوراً ہلاک ہو جاتا ہے کیونکہ اس کے ناکارہ ہونے سے حرکت قلب، تنفس، دوران خون اور باضد وغیرہ سب رک جاتے ہیں۔

دماغ کا پل Feruleus:

دماغ کا چوتھا حصہ فرولیوس کہلاتا ہے۔ یہ دماغ کے باقی حصوں کو باہم ملا کر انکا رابطہ حرام مغز سے کرتا ہے اس کے ریٹے عموماً سفید معلوم ہوتے ہیں لیکن خاکستری مادے کے ساتھ مخلوط رہتے ہیں ان میں بعض آڑے اور بعض کھڑے (عمودی) ہوتے ہیں یہ دماغ کا ایک نہایت پر اسرار حصہ ہے مغز کا پورا رقبہ تہہ بہ تہہ متن غلافوں سے ڈھکا رہتا ہے سب سے اوپر والا غلاف جو پیچ اور سخت ہوتا ہے غشائے صلب کہلاتا ہے یہ غلاف کمپوزیٹ یوں کی بندوں کی اندرونی سطح کو اسٹر کرتا ہے اور گدی کی پٹی کے سوراخ کے برابر ہی نخاع کے بالائی غلاف سے ملتا رہتا ہے

اس پردہ کی ایک شاخ بڑے دماغ کے دونوں نصف کروں کے درمیان اور تیسری شاخ بڑے اور چھوٹے دماغ (نخ اور مسیخ) کے درمیان ہوتی ہے۔

دوسرا غلاف غشائے منگیو ہے کہلاتا ہے یہ نازک اور کھڑی کے چالے کی مانند ہوتا ہے یہ پردہ دماغ کے اوپر کی طرف پٹا اور شفاف لیکن دماغ کے نچلے حصے پر موٹا اور دھندلا ہوتا ہے۔ سب سے نچلے پردے کو ایک شفاف رقیق مادہ علیحدہ کرتا ہے جو دماغ کو گڑ اور صدمہ سے محفوظ رکھتی ہے۔

تیسرے غلاف کا نام غشائے لین ہے جو دماغ کے نشیب و فراز کو اسٹر کرتا ہے چونکہ اس میں خون کی رگوں کا جال ہوتا ہے جس سے دماغ پرورش پاتا ہے اس لئے اس کو ام الدماغ بھی کہا جاتا ہے۔

اعصاب الدماغ

Cranial Nerves

اعصاب الدماغ بارہ حصوں پر مشتمل ہوتے ہیں ان کی قدرے تفصیل حسب ذیل ہے تاکہ ٹیلی جیٹمی کی مشقوں کے دوران دماغ سے خاطر خواہ فائدہ حاصل کیا جاسکے۔

1۔ اعصاب شامہ: Olfactory Nerves

یہ ناک کے اعصاب ہیں اور بو وغیرہ کے احساسات کو دماغ کے بالائی نصف کروں تک پہنچانے کا کام سرانجام دیتے ہیں۔

2۔ اعصاب باصرہ: Optic Nerves

دماغ کو اشیاء کے نظارے کا ادراک کروانے والے اعصاب۔

3۔ اعصاب حرکت آنکھ: Oculomotor Nerves

آنکھوں کے عضلات پر قابو رکھنے اور انہیں متحرک کرنے والے اعصاب۔

4۔ ٹروکلر اور ایبڈوسین: Trochlear & Abducens

آنکھوں سے حاصل کردہ بصری صورت کو دماغ تک پہنچانے والے اعصاب۔

5۔ اعصاب ثلاثی و جمبی: Trigeminal Nerves

اعصاب سر کی سطح، منہ کی لمبائی جھلی اور دانتوں وغیرہ کے احساسات کا دماغ کے مرکز سے رابطہ قائم رکھنے والے اعصاب اور نچلے جڑے کو اعصابی حرکت کے پھیلاؤ سے آگاہ کرنے والے۔

6۔ ثلاثی ٹوکلیئر اور ایبڈوسین:

ان کا کام بھی نمبر 14 اعصاب کی مانند ہوتا ہے۔

7۔ اعصاب و جمبی: Facial Nerves

چہرے اور ذائقہ کے اعصاب۔

8۔ اعصاب سامعہ: Auditory Nerves

کانوں سے متعلقہ اعصاب جن کے ذریعہ آواز کے ارتعاش دماغ تک پہنچتے ہیں۔

9۔ زبان اور حلق کے اعصاب: Pharyngeal Nerves

یہ اعصاب مشترک ہیں یہ حلق اور زبان کے لئے اعصاب تحریک کا کام سرانجام دیتے ہیں۔

10۔ اعصاب راجع: Vagus Nerves

دل، معدہ، پیچھے ہونے والے آنتوں وغیرہ کے مشترک اعصاب۔

11۔ اعصاب شوکی و اضافی

Spinal Accessory Nerves

ہینے، ہنسی، کندھے اور کتھنی کے عضلات۔

12۔ اعصاب تحت اللسان: Hypoglossal Nerves

زبان کے عضلات تحریک۔

اعصابی نظام کی مزید تشریح کے لئے ذیل میں چند اہم غدود سے آگاہی حاصل کرنا بھی ضروری ہے۔

1۔ قلب کے غدود: (Heart Glands)

یہ تین مختلف قسموں کے غدود ہیں جن کے نام ہیڈر (Biorder) ریک

(Remak) اور لوڈوگ (Ludwig) ہیں۔

پہلے دونوں غدود تحریک پیدا کرتے ہیں جب کہ آخری غدود رکاوٹ پیدا کرتا ہے قلب کے داہنے حصہ میں ریمک غدوہ اور بائیں جانب میں ریمک اور لوڈوگ غدوہ ہوتے ہیں یہ تمام غدود دل کے ساتھ مل کر باری باری حرکت پذیر ہوتے ہیں۔ اگر دایاں حصہ متحرک ہوگا تو پایاں حصہ ساکن ہو جائے گا اور بائیں حصہ کے متحرک ہونے پر دایاں حصہ ساکن ہو جائے گا روحانیت کا مکمل انحصار دل کی دھڑکن سے ہی ہے۔

2۔ دماغ کے لاشعوری غدود (Brain Glands):

دماغ کے لاشعوری حصے میں ذیل کے دو پر اسرار غدود موجود ہیں۔

1۔ پٹھی کلی (Pituitary Gland)

2۔ صنوبری گٹھلی (Benail Glands)

انسان کی تمام تر لاشعوری قوتوں کے مرکز بھی دو غدود ہیں اور ان غدود کی قوتوں میں ریاضت اور محابہ کے ذریعہ اضافہ کرنے سے انسان نیلی پٹھی اور پر اسرار علوم پر دسترس حاصل کر لیتا ہے۔

جس طرح آتش کی محب عدسہ سورج کی کرنوں کو سمیٹ کر ایک نقطہ ماسکہ پر لاتا ہے اسی طرح شمع جینی کی مشقوں سے غدوہ پٹھی میں حرکت پیدا ہو کر مرکزیت پیدا ہو جاتی ہے اور عامل پر نیم خوابی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور جیسے جیسے غدوہ پٹھی کا عمل تیز تر ہوتا ہے تو دوسرا غدوہ صنوبری اپنا کام شروع کر دیتا ہے جو کہ ہمارے شعور کا ایک بڑے مرکز کہلاتا ہے اس کو یوں بیان کیا جاسکتا ہے کہ غدوہ پٹھی

کٹاف سے تعلق رکھتا ہے جب کہ غدوہ صنوبری کا تعلق التواء سے ہے غدوہ پٹھی ہر انسان میں پیش کرتا ہے اور غدوہ صنوبری خیالات کو وصول اور نشر کرنے کا کام سرانجام دیتا ہے۔

اسی طرح کئی اور بھی غدود انسانی جسم میں کام کرتے ہیں جس میں غدوہ رتہ (Thyroid gland) بے حد اہم ہے اگر اس میں خرابی پیدا ہو جائے تو انسان کے جسم میں مختلف عیوب ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

انسانی جبلت

Human Odd

نیلی پٹھی کے علم کے حصول میں انسان کو راہ راست پر رکھنے کے لئے انسانی جبلت اور اس کی شاخوں کو سمجھنا بے حد لازم ہے۔

جبلت (Odd):

انسان کے اندر کچھ قوتیں ایسی ہوتی ہیں جو ہمیشہ سے سربست راز رہی ہیں ان میں ایک قوت انسانی جبلت ہے۔ اسی قوت کے زیر اثر ہر انسان اپنی مرضی کا بیان کرتا ہے اور اس کے زیر اثر اپنا کام سرانجام دیتا ہے چونکہ انسان کا لاشعور جبلت کی بنیادوں پر اپنا وجود قائم رکھتا ہے اس لئے وہ جب کسی وجہ سے اپنا کام کرنے کرتے ٹھک جاتا ہے تو سربٹ پاور سے قوت طلب کرتا ہے سربٹ پاور انسان کی روح کی ہڈی میں پوشیدہ ہوتی ہے۔ سست ہونے کی صورت میں لاشعور اعضاء انسانی نظام سے حاصل کرتا ہے اور اگر لاشعور کو سربٹ پاور یا اعصابی نظام

سے قوت دستیاب نہ ہو تو پھر پورے لاشعور کا نظام ضلّل کا شکار ہو کر انسان کو جنوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔

جہلت میں ذاتی سرشت کے دیو اور غصے کے سانپ بیٹھے پیکار کرتے رہتے ہیں جس سے انسان کے اندر انا (EGO) پیدا ہوتی ہے جس کے تحت انسان اس آپ کو ہی سب کچھ سمجھنا شروع کر دیتا ہے اور مختلف قسم کے خدائی دعوے شروع کر دیتا ہے اگر انسان اس پر قابو نہ پائے تو احتمالِ عصی و دماغی کا شکار ہو کر مختلف النوع کی حرکات کا موجب بنتا ہے لیکن اس پر موثر کنٹرول کے لئے اللہ نے انسان کے لاشعور ہی میں ایک قوت پنہاں رکھی ہے جس کو بروئے کار لا کر انسان راستی رہتا ہے اور مختلف قسم کے علوم پر عالمانہ دسترس حاصل کرتا ہے اور زندگی کے مرحلے پر اسی قوت کی بدولت غلط کارویوں سے محفوظ و مامون رہتا ہے اور معاشرہ میں اعلیٰ مقام حاصل کرتا ہے۔ اس قوت کا نام ضمیر (Para EGO) ہے۔

ضمیر (Para EGO):

جہلت، انا اور ضمیر کا آپس میں بے حد گہرا تعلق ہے یہ ایک دوسرے رشتے میں جکڑے ہوئے ہیں انا کو نہیں لگتے ہی جہلت جنم لیتی ہے جبکہ ضمیر بطور سنسر پاور کنٹرول کا کام کرتا ہے اور جبلی جذبہ کے ساتھ ابھرنے والی انا کو روک تھام ضمیر بطور محاسب کے کرتا ہے انسان کے نفس میں اچھائی اور برائی کا یہ فطری طور پر موجود ہے۔ ہمارا نفس ان کی فوری پہچان رکھتا ہے جبکہ ہمارا ضمیر خود جانتا ہے کہ اسے کن برے افعال کی روک تھام کرنی چاہئے۔

انسانی جہلت کا ایک دلیفہ جنسی تسکین کا شہوانی جذبہ ہے جن افراد کا ضمیر

کمزور یا مردہ ہوتا ہے وہ اپنی جنسی تسکین کے لئے ہر جائز و ناجائز راہ اختیار کر سکتے ہیں اور اپنے اندر حیوانی خصوصیات پیدا کر لیتے ہیں اور اس طرح نیکی اور بدی کی تمیز بالکل کھو بیٹھتے ہیں۔

علم نبلی ہیضی میں بالخصوص جبکہ عام حالات میں بالعموم اپنے اس مختص اعلیٰ یعنی ضمیر کو کسی بھی صورت کمزور نہ ہونے دیں کیونکہ اگر یہ طاقت کمزور ہو گئی تو علم نبلی ہیضی میں بجائے فوائد حاصل ہونے کے نقصانات ذات سے دوچار ہونا پڑے گا اور انسان اپنی انا اور جہلت کا غلام بن کر رہ جائے گا۔

ضمیر کو صحت مند تو انبیا نے کے لئے ذیل کی مشقیں بے حد مفید ہیں جو صحیح معنوں میں تحریکات کا درجہ رکھتی ہیں اور جن کے ذریعہ ضمیر کی پرورش کی جاتی ہے۔

ضمیر کی پرورش کے لئے مشقیں

ہدایات (Instructions)

سب سے پہلے کوشش کریں کہ اپنے آپ کو وقار اور طہانیت کے سانچہ میں احاطہ جائے اس طرح نہ صرف آپ اپنے نفس کا احترام خود کرنے لگیں گے بلکہ دوسروں سے بھی اپنا احترام کروائیں گے اپنی شخصیت سے دوسروں کو متاثر کرنے کے لئے آپ کو اپنے اندر مخاطب و تعارف، آواز، آنکھ اور جسم کی حرکتوں سے ایک وقت کام لینا پڑے گا اور اس کی اصطلاح کے لئے تقاضا تو عقل و ہوش کے ساتھ اپنے آپ کو خود تخلیقی کی راہ پر چلانا پڑے گا تب ہی آپ میں وقار اور طہانیت پیدا ہوگی۔

2- دوسروں کی بات توجہ سے سنئے:

جب تک آپ دوسروں کی باتوں کو نہایت شجیدگی اور ہمدردی سے سننے کی کوشش نہیں کریں گے آپ انہیں ہرگز اپنی باتوں سے متاثر نہ کر سکیں گے۔

3- صاف ستھرا لباس:

آپ اپنے ضمیر کی تربیت کے لئے پاک صاف ستھرا لباس پہنئے۔ جس سے آپ کے جسم کی کشش بڑھ جائے گی اور اس سے سلیقہ و لطافت ظاہر ہوگی اور دوسرے باآسانی متاثر ہو سکیں گے یہ ضروری نہیں ہے کہ لباس بے حد قیمتی ہو بلکہ جو بھی لباس پہنیں وہ پاک صاف، ستھرا، سلوٹوں سے مبرا اور آپ کی شخصیت کے ہم آہنگ ہونا چاہئے بے جا فیشن پرستی سے گریز ہر حال میں ضروری ہے۔

4- بشاشت اور آواز میں یکسانیت:

اپنے اچھے کردار اور خوش اخلاقی کو نمایاں کرنے کیلئے اپنے چہرے پر بشاشت اور آواز میں یکسانیت قائم رکھنا ضروری ہے تاکہ آپ دوسروں کی ترش روی سے محفوظ و مامون رہ سکیں آپ اپنے چہرے کو ہر قسم کے اضطراب اور خوف و ہراس سے محفوظ و مامون رکھیں تاکہ دوسروں پر اچھا اثر پڑے۔

چونکہ ضمیر اچھا پی کو پسند کرتا ہے اس لئے ان مشقوں سے ضمیر پر بہت اچھا خوشگوار اثر پڑے گا ضمیر بطور مقصد بہتر طریقے سے کام کرے گا مانا اور جبلت کی کارفرمائیوں کو ہر وقت اور موثر طریقے سے روکے گا یا دیکھیں ہمارا ضمیر شعوری سطح پر نمودار ہو کر اخلاق اور عقلی استدلال کو جنم دیتا ہے اور طاقتور ہونے کی صورت میں

بہترین کنٹرولر کا کردار ادا کرتا ہے۔

چونکہ متبادل طرز تنفس کی مشقوں کے دوران انا اور جمعی قوتیں جیزی سے بیدار ہوتی ہیں اور اگر ضمیر طاقتور نہ ہو تو باآسانی انسان پر قابو حاصل کر کے اسے اصل راہ حیات اور مقصد سے دور کر دیتی ہیں اور انسان کسی کام کا نہیں رہتا۔

انا (Ego)

انا سے مراد "میں" یعنی خود زندہ رہنے کا حق ہے جس سے مراد یہ ہے کہ "میں، خود، میرا ذاتی وجود، میری شخصیت، میری زندگی، میری قوت، میرا نفس، میرا جسم" فرض کیا کہ اس کے لاکھوں مظہر ہیں اس میں احساس صرف حیوانی جبلت کی سطح پر قائم رہتا ہے۔

بہمت (Odd)

یہ قوت انسان کو دراشت میں ملتی ہے اور اپنی جڑیں بہت گہری رکھتی ہے انا سے جنم لیتی ہے اور پھر یہ دونوں مل کر ضمیر کے خلاف اپنا محاذ قائم کرتی ہیں انسان اندرونی اور بیرونی دونوں طرح سے ہر وقت مصروف پیکار رہتا ہے عقلی دنیا اور انسان کے وجود سے باہر ہے اس میں زندہ رہنے اور اپنے وجود کو قائم رکھنے کے لئے جدوجہد کرنا اور اپنی اس جدوجہد کو ہمہ وقت جاری و ساری رکھنا یہ بیرونی محاذ ہے۔

جہاں تک اندرونی محاذ کا تعلق ہے تو ہمیشہ سے نفس اور ضمیر کی کشمکش جاری و ساری چلی آ رہی ہے اور ان سے چمکارا مومت کے بغیر ممکن ہی نہیں ہوتا۔

بیرونی میدان کی کامیابیاں اگر آسان نہیں ہیں تو قدرے مشکل بھی نہیں ہیں ان میں ناکامی کی صورت میں ضمیر انسان کو مزید حوصلہ اور تقویت پہنچانے کا باعث بنتا ہے، اس سے روح اور جسم محفوظ و مامون رہتا ہے مگر اندرونی میدان میں جب ضمیر بحیثیت فریقِ اعلیٰ ہار جاتا ہے تو انسان کی پوری شخصیت تہہ و بالا ہو کر رہ جاتی ہے اندرونی جنگ میں نفسِ ضمیر، شعوری و لاشعوری، عقل و جذبات اور روح و مادہ کی کشمکش متقی طاقتور کو زیر کر کے شبتِ قوت کو کامران بنانا اگرچہ بے حد مشکل بات ہے لیکن یہ ایک طویل و شددید لڑائی اور بے پناہ جدوجہد کی حیثیت رکھتا ہے یقین کیجئے کہ شعوری سطح پر ہیوب اور جتنائی قوتوں کی لڑائی میں اس پر ضمیر کی قوتوں کا غلبہ مشکل ضرور ہے مگر ناممکن نہیں ہے۔ اسی لئے حیوانی جبلت کے تقاضوں پر موثر کنٹرول کے لئے ضمیر کو طاقتور اور مضبوط بنانا بے حد لازمی امر ہے بصورت دیگر انسان عموماً حالات میں اور بالخصوص حصولِ تعلیمی پیشی میں اصل راہ سے ہٹ کر ذلت و گمنامی کے گڑھے میں جا کر رہتا ہے اور یہی اس کی شکست اور موت ہے۔

خصوصی ہدایات:

انتقالِ افکار، خیالِ خوانی، مستقبلِ بینی اور تمام عقلی علوم میں چونکہ جبلت کو بنیادی درجہ حاصل ہے اس لئے یہ بات بے حد اہم ہے کہ اپنی جبلت یا جنسی توانائی کو بلا ضرورت اور بے موقع صرف نہ کیجئے بلکہ اسے محفوظ رکھیں تاکہ جبلت اور جنسی تحریکوں کے زیر اثر کہیں آپ اپنے اصل مقصدِ حیات سے ہاتھ نہ دھو بیٹھیں۔ ذیل کی ہدایات پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے۔

- 1- اپنی قوتِ احتساب (ضمیر) کو مضبوط سے مضبوط تر بنائیں اور اس کی کمزوری سے حتی الوسع بچنے کی کوشش کریں تاکہ یہ جبلی قوتوں پر اپنا موثر کنٹرول برقرار رکھ سکے۔
- 2- اعصابی نظام میں ہر قسم کے غفلت کے پچا ہونے سے حتی الوسع اجتناب کریں تاکہ اعصاب معقول طور پر اپنی کارگزاری انجام دیں۔
- 3- تمام عضلاتی حرکات، ارادے، شعور کے تحت رکھیں بلا ضرورت اور بے جا استعمال سے اپنے جسم کو نہ تھکائیں۔
- 4- اپنی اضطرابی اور غیر ارادی عضلاتی حرکات پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ بے مقصد پاؤں نہ ہلائیں اور نہ ہی بے خیالی میں طبلہ سازی یا کسی اور قسم کی حرکات کریں۔
- 5- تحسّس اور متبادل طرزِ تحسّس کی مشقوں کے ساتھ ساتھ شیخِ نبی کی مشقوں کو جاری و ساری رکھیں تاکہ آپ کی یکسوئی اور توجہ مکمل طور پر قائم رہے اور آپ کسی بھی مسئلے سے دوچار نہ ہو سکیں۔

خودی کی آبیاری Super Physical Plan

اپنی خودی کی آبیاری کیلئے اپنی توجہ میں یکسوئی پیدا کریں، ذہن کو صاف رکھیں ضمیر کو مضبوط اور توانا رکھیں۔ جبلی جذبات پر مکمل کنٹرول حاصل کریں اس سے آپ کی خودی کی آبیاری ایک پرفریکٹ منصوبہ کے تحت ہوگی اور معمولی محنت و مشقت سے آپ کے حواسِ خود بخود پرواز کرنے لگیں گے، دوسروں کے خیالات نہ دیکھیں گے اور انہیں متاثر نہ کریں گے۔ دوسرے لوگوں پر مصنوعی نیند طاری

کر سکیں گے اور مختلف قسم کے کام دوسروں سے اپنی مرضی کے مطابق لے سکیں گے۔

سپر فزیکل قوت کی کارکردگی:

یاد رکھیں سپر فزیکل قوت (خودی) اسی وقت کام شروع کرتی ہے جب دماغ تروتازہ ہو۔ خواہشات ایک جیسی ہوں، ارادے مضبوط ہوں، لاشعور کی جانب سے مداخلت بے چاند ہو۔ کائناتی شعور مطلق سے آپ کے شعور کا رابطہ قائم ہو انسانی قدر و قیمت سے واقفیت حاصل ہو۔ صحیحی انسان "فوق البشر" یا تصویری اصطلاح میں "انسان کامل" بنتا ہے۔

علامہ اقبال کا یہ شعر اسی لئے مشہور ہے کہ

خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے

خدا بندے سے خود پہ پہنچے کہ بتا میری رضا کیا ہے

قوت ارادی اور قوت یقین

Will Power & Believe Power

حواس، اعصاب، توجہ، ذہنی کارکردگی، ضمیر اور خودی سے واقفیت کے بعد علم ٹیلی پتھسی میں جو قوت سب سے اہم کردار ادا کرتی ہے وہ انسان کی قوت ارادی اور قوت یقین ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جہاں انسان میں بے شمار خوبیاں عطا کی ہیں ان میں سب سے نمایاں خوبی اور صلاحیت قوت ارادی ہے جو ہر شخص میں کم و بیش موجود ہوتی ہے اور اگر اس قوت کی کارکردگی کو بڑھایا جائے اور نمایاں کیا جائے تو پھر کمزور سے کمزور انسان با آسانی طاقتور بن جاتا ہے۔

قوت ارادی کا صحیح ترین استعمال کرنے کا ہنر اگر انسان سیکھ جائے تو پھر زندگی میں عظیم کامیابیاں حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہاتھ آ جاتا ہے اور یہ بطور پہلے زینے کے کام کرتی ہے مگر اس کے حصول کے لئے کوشش، لگن اور ہمت دریافت کی ضرورت ہے۔

قوت ارادی ایک ایسی قوت ہے جس کا اندازہ ایک انسان خود بھی نہیں لگا سکتا اور نہ ہی اس کو کسی بیانیے سے ماپ سکتا ہے یہ ایک ایسی قوت ہے جس نے تاریخ کے دھاڑے موڑے ہیں کہیں خالد بن ولید، کہیں صلاح الدین ایوبی کے روپ میں، کہیں سکندر اعظم اور کہیں بظہر غرضیکہ اس قوت کے کارناموں سے تاریخ کی کتب بھری پڑی ہیں۔

بقول مسز ایملین جی وائٹ:

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جن صلاحیتوں سے نوازا ہے اس میں سب سے اعلیٰ صلاحیت قوت ارادی ہے۔ اگر انسان اپنی اس صلاحیت کو صحیح معنوں میں بروئے کار لائے تو وہ ہمیشہ خوش اور صحت مند رہ سکتا ہے۔ (کتاب ہیلتھ اینڈ پیسی نس)

یاد رکھیں کہ قوت ارادی اور قوت یقین پر ہی ہمارے ہر فعل کا انجام منحصر ہے۔ اگر نیپولین بوناپارٹ میں یہ قوت مضبوط نہ ہوتی تو وہ کبھی نیپولین دی گریٹ نہ کہلاتا قوت ارادی اور قوت یقین میں بڑا گہرا تعلق ہے دونوں طاقتیں ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم ہیں انسان جب کوئی کام کرتا ہے تو قوت یقین ہی سے اسے مکمل کرتا ہے مگر نہ اس کے بغیر وہ اپنے کام میں بالکل ناکام ہو جاتا ہے قوت ارادی اور قوت یقین کا تعلق ہماری جسمانی طاقت سے بالکل نہ ہے بلکہ اس کا سرچشمہ تعلق ہمارے ارادوں، ہماری سوچ اور ہمارے فکر کے عملی پہلوؤں سے

ہے اور اگر ہمارے ارادے مضبوط ہوں گے تو ہمارے ہر کام میں سہولیت قدرت کی طرف سے بہم ہوتی رہیں گی بصورت دیگر ہمارے لئے ہر کام کرنا مشکل سے مشکل تر ہوتا چلا جائے گا۔

علم نبلی بیٹھی کے حصول کے لئے ذیل کی نصیحت یاد رکھیں۔

کہ اس علم کی ابتداء کرنے سے پہلے اپنی قوت ارادی اور قوت یقین کو بے پناہ تقویت دیجئے اور اسے مضبوط سے مضبوط تر بنائیے اور اللہ تعالیٰ کے اس عظیم عطیے سے اپنی زندگیوں کو روشن راہوں پر چلا تے ہوئے نئی مسرتوں اور نئے دلوں سے اپنے آپ کو توازیں تاکہ ہم اپنے ہر ارادے میں فتح و کامیابی کے جھنڈے با آسانی گاڑ سکیں یاد رہے کہ قوت ارادی کے بغیر علم نبلی بیٹھی پر نہ تو عبور حاصل ہو سکتا ہے اور نہ ہی انسان اپنے مقاصد کی تکمیل پا سکتا ہے کیونکہ بقول کسے! بے ارادہ وہ بے یقین ہے گم کردہ منزل راہ

اعتماد اعلیٰ نفس Self Confidence

انسان کو عطا کردہ صلاحیتوں سے اسی وقت کام لیا جاسکتا ہے جب انسان کو اپنی ذات پر مکمل یقین اور بھروسہ ہو۔

کوئی بھی انسان اس وقت تک کامیاب نہیں کہلا سکتا جب تک اسے اپنی قوتوں پر مکمل اعتماد حاصل نہ ہو اگر اعتماد کی ذور انسان توڑ ڈالے یا کسی وجہ سے ٹوٹ جائے تو پھر انسان ہمیشہ ہمیش کے لئے ذلت و خواری کی دلدلوں میں دھنسا رہتا ہے احساس کمتری حصول خواہشات کے راستہ کا بھاری پتھر ہے اگر آپ کو اپنے اوپر اعتماد کامل حاصل ہے تو آپ اپنی تہاؤں کے شجر کو بار آور کر سکتے ہیں۔

یاد رکھئے، قوت اعتماد اعلیٰ نفس اور قوت ارادی میں بے حد گہرا تعلق ہے دونوں طاقتیں ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم ہیں یہی وجہ ہے کہ

”عمل یقین اگر ایک جیکر ہے تو قوت اعتماد نفس اس کی روح ہے اس لئے یہ بات لازم و ملزوم ہے کہ اپنے اندر قوت ارادہ و یقین کے ساتھ ساتھ اعتمادی نفس پیدا کیجئے۔ جس قدر آپ کو اپنے اوپر اعتماد زیادہ ہوگا اتنی ہی زیادہ طاقت سے قوت ارادی بروئے کار آئے گی اور یقین ان منازل کو طے کر سکے گا۔

اس لئے اعلیٰ درجے کا ماہر نبلی بیٹھی بننے کے لئے قوت اعلیٰ اعتماد نفس اپنے اندر پیدا کرنا بے حد ضروری ہے اور یہی کامیابی کی کلید کل ہے۔

یکسوئی حاصل کرنے کے طریقے

Concentration Development Methods

ذہنی یکسوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لئے ذیل میں مخصوص طریقے بیان کئے جاتے ہیں تاکہ ہمارے اعصاب میں سکون و طمانیت پیدا ہو کر اعتدال حاصل ہو سکے چونکہ ہمارے احساسات نہایت لطیف ہوتے ہیں اور ذرا سی غلطی یا بے توجہی سے ان میں بدسکونی پیدا ہو جاتی ہے جبکہ ان مشقوں کی بدولت ان میں مرکزیت پیدا ہو کر خیالات کا بھٹکنا ختم ہو جاتا ہے اور اس سے ہماری ذہنی قوتوں میں بے پناہ اضافہ ہو جاتا ہے اور ہم اپنے اندر حیرت انگیز تبدیلی محسوس کر لیتے ہیں۔

ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کے بے حد و حساب طریقے موجود ہیں لیکن ذیل

کے چند اہم طریقے بے حد معروف ہیں ان میں سرفہرست طریقہ جمع بینی ہے۔ اس کے بعد گس بینی، سایہ بینی، آفتاب بینی، آئینہ بینی، آب بینی اور نقطہ بینی آتے ہیں۔

ذیل میں باری باری تمام طریقوں کا تذکرہ کیا جاتا ہے اور ان کے ذریعے قربت حاصل کرنے کی مشقیں درج کی جاتی ہیں جو ماہرین نے ان کے لئے مخصوص قرار دی ہیں۔

شمع بینی:

شمع بینی ارتکاز توجہ اور ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کا ایک موثر ذریعہ ہے اور ٹیلی جمیتی کے اصول میں اولین ذہنی کیفیت رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرین ٹیلی جمیتی سب سے پہلے اجتہاد ہی اس کی مشقوں سے کرواتے ہیں تاکہ انسان کے اندر ارتکاز توجہ پیدا ہو کر ذہنی یکسوئی کا مکمل حصول ممکن ہو سکے اور دوران ترانسٹیل خیالات اس کی توجہ ادھر ادھر نہ پھٹتی رہے۔ شمع بینی کی مشقیں اگرچہ آسان ہیں لیکن ان کے حصول کے لئے مسلسل ریاضت اور لگن کی ضرورت ہے۔

مشق:

اس کی مشق کے لئے ذیل کی ہدایات پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے۔

- 1- اچھی قسم کی سفید موم بنی لیں۔ ایک ایسی موم بنی جو مناسب سائز اور موٹائی کی ہو اور جلد نہ پھٹنے والی ہو۔
- 2- ایک ایسے کمرے کا انتخاب جو صاف ستھرا، پاک، ہوا دار، پرسکون ہو اور ہر قسم کے شور اور مداخلت بے جا سے مبرا ہو۔

3- موم بنی رکھنے کے لئے اتنی اونچائی میز ہو کہ جب آپ بیٹھیں تو موم بنی کی لو آپ کے چہرے کے عین سامنے آئے کرسی آرام دہ ہو لیکن اتنی بھی آرام دہ نہیں کہ آپ کو نیند آ جائے اس مشق کی ابتدا موم بنی روشن کر کے اپنی آنکھوں کے سامنے دو ڈھائی فٹ کے فاصلے کے درمیان رکھ کر رابطہ قائم ہو سکے۔

4- سادہ آرام دہ ڈھیلا ڈھالا لباس پہنیں تنگ لباس سے گریز کریں۔

5- مریخ مصالحے اور فصل خوراک سے گریز ضروری ہے۔

6- مشق شروع کرنے سے پیشتر غسل کریں تاکہ مٹی خیالات کا خاتمہ ہو سکے۔

7- ضروری خیال کریں تو لوہا بن یا اگر مٹی سلگا لیں۔

8- موم بنی پر کوئی ساجیل لگائیں تاکہ آپ کے وجود اور موم بنی کے درمیان یکسانیت پیدا ہو سکے موم بنی کو میز پر رکھیں اب آلتی باقی مارکر دوڑا نو ہو کر بیٹھ جائیں اور شمع کی لو کو ذہنی یکسوئی کے ساتھ چمک چمکائے بغیر مسلسل دیکھنا شروع کریں تجویز دیر تک اس طرح دیکھتے رہنے کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہوگا جیسے رنگ برنگ کی کرنیں پھوٹ رہی ہیں۔

شمع کی لوسیدگی کمزوری لرز رہی ہے روشنی کا ہالہ اور زیادہ پھیلنا جا رہا ہے اور آپ کے دماغ میں خیالات کا جہوم کم ہوتا جا رہا ہے اس کے بعد آپ کو اپنی شریانی نسلوں میں شعاعوں کی تیز لہک سی محسوس ہوگی۔ سر میں کچھ گرانی سی پیدا ہو جائے گی شمع کی لوسیں اچانک کوئی شبیہ نظر آنے لگی گی مثلاً کسی حسین دوشیزہ کی حسین و جمیل صورت کوئی پری یا جن یا ڈراؤنا سانپ بھی نظر آنے لگے گا لیکن ایسی صورت میں بالکل نہ گھبرا لیں۔

چند ہفتوں کی مسلسل مشق سے آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کے اندر
ذہنی یکسوئی پیدا ہو چکی ہے اور آپ کی قوت میں ایک برقی پیدا ہو گئی ہے توجہ میں
قوت پیدا ہو جانے کے بعد آپ طرح طرح کے حیرت انگیز کارنامے انجام دے
سکیں گے۔

یہ قوت توجہ سورج کی مانند ہے۔ جس سے قوت و حیات سے بھرپور بہت
ی شے شامیں نکلتی ہیں یہ قوت اپنے کئی مظہر رکھتی ہے۔ اس کی مثال یوں لی جاسکتی
ہے کہ ہمارے دماغ کی حیثیت ایک ایسی زمین جیسی ہے جس میں مختلف قسم کی
فصلیں مختلف اوقات میں اگائی جاسکتی ہیں اس طرح جب ہم اپنے دماغ کی زمین
میں قوت توجہ کا درخت اگائیں گے تو یہ تناور درخت بڑھ کر اپنی شاخیں ہمارے
چاروں اطراف میں پھیلا دے گا۔ ان شاخوں کو مختلف نام دیئے گئے ہیں جیسے ٹیلی
ٹیلی، مستقل بنی، خیال خوانی، چنانازم، روحوں سے بات چیت وغیرہ وغیرہ یا پھر
ہم اس کو سورج کی کمی کے پھول سے تعبیر دے سکتے ہیں جس کی مختلف پتیاں مختلف
سمتوں میں پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔

بعد از مشق:

مشق بنی کی مشق ختم کرنے کے بعد رات کو اپنے بستر پر دراز ہو کر اپنے
آپ سے دل میں دہرائیں۔

”مجھے اپنے آپ پر پورا اعتماد یقین ہے میں جو مشقیں کر رہا ہوں اس سے
سو فیصدی فائدہ اٹھاؤں گا اور ہر ممکن طریقہ سے ان پر عبور حاصل کروں گا۔“

مشق نمبر 2:

مشق کو روٹن کر کے تقریباً اڑھائی فنٹ کے فاصلے پر رکھ دیں آرام دو کریں
پر مشق کے سامنے جینے جائیں عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ گہری سانس لے کر
آرام کی کیفیت پیدا کر لیں۔

اب پلک جھپکائے بغیر مکمل توجہ اور انتہاک کے ساتھ مشق کی لو کہ گھورنا
شروع کر دیں مشق کی لو پھیلنے ہوئی محسوس ہوگی لیکن اپنی مشق جاری رکھیں۔ ایسے
میں روشنی کی مختلف رنگوں کی دھبک آپ کے ذہنی افق پر نمودار ہوگی۔ یہ عمل اس
وقت تک جاری رکھیں جب تک سارا ذہن روشنی سے منور نہ ہو جائے روزانہ مشق
سے آپ اثر کا توجہ پر قابو پالیں گے جن لوگوں کو مشق بنی کی مشق کرنے میں کوئی
دشواری ہو ان کو ذہن کی باطنی آنکھ سے کام لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

باطنی آنکھ کی مشق:

اس مشق میں اپنی آنکھیں بند کر کے اپنی باطن کی آنکھ سے یہ تصور کریں
کہ آپ کے سامنے سولوا نیڈ کی ایک سکرین ہے اپنی نظریں اس سکرین پر جمادیں
پوری توجہ اور ذہنی یکسوئی کے ساتھ اسے گھورتے رہیں اپنے ذہنی خیالات کا کس
اس پر ڈالیں اس طریق سے بھی توجہ کی یکسوئی حاصل ہوگی۔

مشق بنی بذریعہ یوگا مشق:

مشق بنی میں بذریعہ یوگا مشق، یوگا سادھی کا آسن کنول کہلاتی ہے۔
موم بنی جلا کر تین چار فنٹ کے فاصلے پر رکھ دیں اس کے بعد یوگا کنول
آسن کے انداز سے بیٹھ جائیں مشق کی لو کہ ٹانگیں باندھ کر دیکھیں اور جب ضرورت
محسوس ہو تو پکوں کو بچھکے دیں اور جب مشق کی لو سے مختلف رنگ پیدا ہوں تو ان کا

مشاہدہ کریں اور جس وقت وہ پر اسرار رنگ ذہن میں اترنے لگیں آنکھیں بند کر لیں دونوں ہاتھوں کی پتیلیاں آنکھ پر رکھ لیں آنکھیں بند رہیں۔ شیخ کی بوکا عکس آنکھوں پر جمائیں جیسے شیخ آپ کے ذہن میں روشن ہو۔ اگر تصور سے شیخ کی لوانجمل ہو جائے تو قوت ارادی سے کام لے کر اس تصور کو دوبارہ قائم کر لیں اس کے نہیں سیکھتے بعد آنکھ کھول دیں ہاتھ آنکھ سے ہٹالیں۔

آنکھوں کی تھکن کا علاج:

شیخ جینی کی مشقوں کے عرصہ میں اگر آپ اپنی آنکھوں میں تھکاوٹ محسوس کریں تو آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں، لیکن عام نلکے کا پانی ٹھنڈا ہونا چاہئے زیادہ سرد پانی استعمال نہ کریں اور بعد میں تھوڑی دیر کیلئے آنکھوں کو بند کر لیں۔ اس سے آپ کو کافی آرام اور سکون ملے گا۔

پیش قیاسی:

ارکھاز توجہ کے سلسلہ میں دوسرا بڑا قدم پیش قیاسی ہے۔ جن کی مشقوں سے انسان کی توجہ ہمیشہ کے لئے مرکوز ہو جاتی ہے اور علم نبلی پیشقی میں بے حد محدود معاون ثابت ہوتی ہیں ان مشقوں میں اہم بات اپنے دل کو مضبوط رکھیں خوفزدہ نہ ہوں کیونکہ بعض اوقات لا شعور ان مشقوں میں رکاوٹ ڈالنے کے لئے طرح طرح کی ذراؤنی اشکال اختیار کرتا ہے لیکن انسان کے عزم میم کے آگے بالکل بے بس اور لاچار ہو جاتا ہے۔

مشق نمبر ۱:

کمرے میں بالکل اندھیرا کر دیجئے اور اپنی نظر کے رو برو ایک فٹ سے تین فٹ کے فاصلے پر ایک موم بتی روشن کریں اس بات کو روشن رکھ کر خود اس کے سامنے ایک کرسی پر بیٹھ جائیں یا اپنے بستر پر دراز ہو جائیں۔

عضلات کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کمرے میں تیز ہوا کا عمل دخل نہ ہو کیونکہ ہوا کے جھونکوں سے شیخ کی لوساکن نہیں رہے گی بلکہ ورزش کی وجہ سے آنکھوں کے عضلات پر وزن ڈالے گی اور آنکھیں جلد تھک جائیں گی اب یکساں نظر سے شیخ کی لکودیکھنا شروع کر دیں نظر پوری طرح جمائے رکھیں آپ کی آنکھوں سے پانی گرنا شروع ہوگا پھر مقصود سے پانی بہنے لگے گا جو آپ کو اپنے خدوخال میں سمجھاؤ محسوس ہوگا مگر مشق کے دوران اس بات کو قطعی اہمیت نہ دیں۔

اس مشق کو تین منٹ کے دوران سنے سے شروع کر کے آہستہ آہستہ تین منٹ کے دورانیے پر لے جائیں اس مشق کے دوران آپ کے ناک، منہ اور آنکھوں سے نہایت شدت کے ساتھ پانی بے گالین اس کی پروا بالکل نہ کریں یہ شکایت کچھ دنوں میں بالکل ختم ہو جائے گی۔

مشق نمبر 2

شیخ کو مناسب فاصلے پر اپنی نظر کی سطح سے کوئی نصف فٹ اونچائی پر رکھیں پھر سر اٹھا کر اس پر نظر جمادیں اس کے بعد اپنے سر کو کمان کی طرح کھینچتے ہوئے دائیں شانے پر جھکا دیں لیکن نظر کو بدستور شیخ پر جمائے رکھیں جب سر شانے کے ایک حصے پر جا کر ختم ہو جائے تو واپس لے آئیں اور سر کو اسی پوزیشن پر لے آئیں

جہاں سے نصف کمان بنائی شروع کی تھی پھر قدرے توقف کے بعد سر کو بائیں جانب شانے پر لے جا کر نصف کمان بنائیں اس میں آنکھوں کو چشم خانوں میں گھمانے اور حرکت دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لئے جلد بازی سے قطعی کام نہ لیں ورنہ آنکھوں کی جلد تھکاوٹ سے نقصان کا اندیشہ رہے گا۔

مشق نمبر 3

کمرے کے کسی نہایت پرسکون گوشے میں بیٹھ کر خیالات میں یکسوئی پیدا کرنے کی کوشش کریں اور اسے منتشر نہ ہونے دیں اب دوزانو ہو کر بیٹھ جائیں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں چند گہرے گہرے سانس کھینچ کر پیچھےروں میں ہوا بھر لیں دونوں آنکھیں بند کر لیں اور پھر باطنی نگاہ سے دیکھنا شروع کر دیں اپنے باطنی میں جھانکنے کی کوشش کریں اس کے بعد اپنے مستقبل کے متعلق سوچیں اپنے تصورات کا دائرہ آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں آزادی خیال کو قائم رکھیں بحث، استدلال اور ہنکار سے گریز کریں کیونکہ اس سے لاشعور میں گہریں پڑ جاتی ہیں آہستہ آہستہ آپ کا لاشعور جاگ جائے گا اور توجہ یکساں طور پر صرف ایک ہی کوشش میں مرکوز ہو جایا کرے گی۔

آفتاب بنی: Sun Promancy

کائنات میں سورج، روشنی، حرکت، توانائی اور مثلاً طبیعت کا سرچشمہ ہے نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت میں سب سے زیادہ مشکل مشق سورج کو پلک جھپکائے بغیر غنکی لگا کر دیکھنے کی ہے ذرا سی بے احتیاطی سے دماغ اور بصارت کو شدید نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ ہے۔

مشق:

طلوع آفتاب سے تھوڑی دیر پہلے مشرق کی طرف منہ کر کے سیدھے کھڑے ہو جائیں منہ بند کر کے ناک کے سوراخوں سے سانس کو سینے کی طرف لائیں اور سینے میں روک لیں جب تک آسانی کے ساتھ سانس کو سینے میں روک سکتے ہیں روکے رکھیں پھر آہستہ آہستہ خارج کر دیں یہ سانس کا ایک چکر ہے۔

سانس کا ایک چکر کرنے کے بعد دم لیں اس کے بعد دوسرا چکر کریں پھر وقفہ دے کر تیسرا چکر کریں ابتدائی مشق میں سانس کے تین چکر کافی ہیں بعد میں مزید چکر بڑھائے جاسکتے ہیں اس مشق سے انسان کے اندر کچھ ایسے غلیبے پیدا ہوتے ہیں جو آفتاب بنی میں بے حد مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

سانس کے تین چکر پورے کرنے کے بعد افق پر اس جگہ نظر کریں جہاں سورج کی توانائی آپ کے اندر جذب ہو رہی ہے سورج کو غنکی لگا کر دیکھنا بے حد مشکل کام ہے لیکن طلوع ہوتے ہوئے سورج کی روشنی مکمل سورج سے قدرے کم ہوتی ہے اس لئے کام چل جاتا ہے لیکن تصور کا سلسلہ بار بار ٹوٹ جاتا ہے۔ ایسے میں اپنے تصور پر کنٹرول کی ضرورت ہے۔

یاد رکھئے کہ آفتاب بنی کی مشق صرف اس وقت تک کرنی چاہئے جب تک سورج کی روشنی ٹھنڈی اور اس کی چمک خوش گوار اور فرحت بخش ہو۔ جونہی سورج کی روشنی آنکھوں میں جھپن پیدا کرنے لگے مشق فوراً بند کر دینی چاہئے۔

ابتداء میں اس مشق کو پندرہ منٹ تک محیط رکھیں بعد میں اس کا وقفہ بیسٹالیس منٹ یا ایک گھنٹہ تک بڑھا دیں اس ابتدائی تربیت کے حصول میں

چالیس یوم کا عرصہ زور کار ہوتا ہے۔ اس کے بعد اس کے اثرات کا ظہور شروع ہوتا ہے۔ تین مہینے کی مسلسل مشق سے اس کے کافی وراثی اثرات ظاہر ہوتے ہیں جبکہ چھ ماہ کے بعد اس پر عبور حاصل ہونا شروع ہوتا ہے اور انسان کامیابی کی منزل کے نزدیک سے نزدیک تر ہوتا چلا جاتا ہے۔

آئینہ بینی Cato Promancy

ایک ایسا آئینہ لیں جس میں کوئی داغ و شبہ نہ ہو۔ آئینہ کو حتی الوسع تاریک جگہ پر رکھیں عدم استعمال کی صورت میں اس کو اندھیرے میں ہی چار بنے دیں۔ ہونے کے تو اس پر سیاہ رنگ کا غلاف چڑھا دیں۔

آئینہ بینی کے لئے مخصوص کمرے میں کم سے کم روشنی ہو۔ مکمل تاریکی نہ ہو کمرہ نہ تو زیادہ ٹھنڈا اور نہ ہی حد سے زیادہ گرم بلکہ خوش گوار حد تک گرم ہونا چاہئے۔ کمرے میں روشنی صرف اسی قدر ہو جتنی کہ عام حالت میں درمیانی درجہ کی تحریر پر بھی جا سکے۔

آئینہ بینی کرنے کے لئے لازم ہے کہ پشت روشنی کی طرف ہو۔ ابتدا میں اس کا وقت پندرہ بیس منٹ اور بعد میں اس کا وقت آہستہ آہستہ آنکھوں کی تھکاوٹ کے لحاظ سے بڑھاتے جائیں۔ ابتدا میں آئینے میں مسلسل دیکھنے سے روشنی کا ہلکا سا انعکاس پیدا ہو گا جو آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا۔ اس کے بعد دو دھیان اختیار کرے گا پھر غبار آلود صورت میں ظاہر ہونے لگے گا۔ عام طور پر سرخی مائل غبار یا پھر زلی طور پر سبز اور بعد میں سیاہی مائل بن جائے گا۔

آئینہ بینی کرنے کے لئے مکمل یکسوئی کی ضرورت لاحق ہے۔ ذہنی طور پر

پر سکون ہوں۔ آئینے کو آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر نہ دیکھیں بلکہ آہستہ آہستہ یکساں نظر دیکھیں۔ ذہنی اور جسمانی تناؤ سے ہر صورت اجتناب کریں پہلے آئینہ میں روشنی سیاہی میں بدل کر اس میں عجیب و غریب مناظر نظر آنے لگیں گے بعد میں تمام مناظر واضح ہو کر توجہ کسی ایک نقطے پر مرکوز ہو جائے گی۔

ماہ بینی Moon Promancy

آفتاب بینی اور شمع بینی کی مانند یہ بھی ایک طریقہ ارکان توجہ حاصل کرنے کے لئے برتا جاتا ہے ماہ بینی سے اندرونی روشنی پیدا ہوتی ہے۔ چاند کی چاندنی انسانی جسم میں بڑی عجیب کیمیائی تبدیلیاں پیدا کرتی ہے جس سے انسان کے جسم پر عجیب و غریب اثرات پیدا ہوتے ہیں۔

ماہ بینی کی مشق میں آرام و نشست میں بیٹھ کر چاند کے کسی نقطے یا دھبے پر نظریں جمادیں اور ایک سال کے عرصہ میں وقفہ بہتہائیں منٹ تک بڑھا دیں۔ ابتداء میں آنکھوں میں پانی بھر جاتا ہے پلکیں جھپک جاتی ہیں مگر رفتہ رفتہ ان رکاوٹوں پر قابو پایا جاتا ہے تنگی لگا کر دیکھنے سے چاند اور دیکھنے والے کے درمیان ایک مختلط سی روشنی قائم ہو جاتا ہے جو جس جوں ماہ بینی کے وقت میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے چاند کی کشش میں ترقی ہوتی چلی جاتی ہے مسلسل ریاضت سے اندھیرے میں روشنی کی شعاعیں نکلتی ہیں اور ہر شے پر نور کا دائرہ سا پھیلا نظر آتا ہے اور اس میں بڑے بڑے عجیب و غریب سماوی اجسام نظر آتے ہیں۔

ماہ بینی سے چہرے کی رنگت بھی نکھرتی ہے اعصاب زدہ مریضوں پر بڑا اثر ہوتا ہے۔

آب بنی:

ارٹکاز توجہ کے لئے اس کی مشق میں شمع کے بجائے پانی کا گلاس بھر کر اس کو ٹارگٹ بنایا جاتا ہے اور اس طرح پانی پر نظر بٹھا کر اپنی توجہ کو مرکز کرنا پڑتا ہے۔

بلور بنی:

بلور بنی کی مشق میں آنکھوں کے سامنے صرف بلور کی گیند استعمال میں لائی جاتی ہے کیونکہ بلور بڑا احساس پتھر ہے اس میں آنکھوں پر کم سے کم دباؤ پڑتا ہے اور زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل ہوتا ہے بلور کی سطح پر دھندلی اور ابر پارے نظر آتے ہیں۔ ابتداء میں بادل سے اٹھتے نظر آئیں گے بعد میں اس میں مختلف شکلیں نظر آنا شروع ہو جائیں گی۔ رفتہ رفتہ یہ تمام شکلیں سمٹ سمٹ کر ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں گی۔

التخیر: اے مالک کل میرے والدین

یہ نقطہ بنی کی ایک شاخ ہے اس کی مشق کا طریقہ یہ ہے کہ چپکے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے چنے کے برابر نقطہ بنائیں اور کاغذ کو کسی ایسی جگہ چپکا دیں جہاں کا فاصلہ آپ کی نشست سے تین فٹ ہو۔

اب نظریں اس نقطہ پر جمادیں پلک نہ جھپکیں۔ ابتداء میں پلک جھپکنے کی پرواہ نہ کریں آہستہ آہستہ اس پر کنٹرول حاصل کریں نظر کے ساتھ ذہن کی پوری قوت بھی اس نقطہ پر جمائے کی کوشش کریں تصور یہ ہو کہ اس سیاہ نقطے کے اندر سے روشنی کا چشمہ ابل رہا ہے۔ کچھ عرصہ کی مسلسل مشق سے یہ سیاہ نقطہ روشنی سے جگمگانے لگے گا جب آپ اس حد تک کامیابی حاصل کر لیں تو نقطے کے سائز کو دو گنا

کر دیں اب سیاہ نقطہ کم از کم چونی کے برابر ہونا چاہئے۔ جیسے جیسے اس مشق سے کامیابی حاصل ہوتی جائے اس سیاہ نقطے کے دائرے کو بڑھاتے جائیں۔

مشق نمبر 2:

اس میں سفید کاغذ پر سیاہ نیلے یا سبز رنگ میں اللہ لکھا جاتا ہے اور پھر اس مبارک نام پر نظر اور دماغ کی پوری قوتوں کے ساتھ ذہن کو یکسو کر کے ارٹکاز توجہ کی مشق کی جاتی ہے یا پھر سفید کاغذ پر لفظ اللہ لکھ کر باقی کاغذ کو سیاہ کر دیا جاتا ہے جس سے اسم اللہ بے حد واضح ہو جاتا ہے۔

رات کو سونے سے قبل اپنا معمول بتائیں کہ دس منٹ تک پوری ذہنی یکسوئی سے اللہ کے لفظ پر نظریں جمی رہیں پہلے دو چار دن تو ذہن مختلف خیالات کی آماجگاہ بن رہا ہے گا۔ پھر یہ پریشان خیالی ختم ہوتی جائے گی حتیٰ کہ ایک وقت ایسا آجائے گا کہ جو بنی اس اسم مبارک پر نظر جمائیں گے ذہن بالکل خالی ہو جائے گا۔

آہستہ آہستہ اس لفظ کے حروف میں روشنی پیدا ہونے لگتی ہے پندرہ دن کی مشق کے بعد یہ نوبت پہنچ جاتی ہے کہ مشق کرنے والا جو بنی اس اسم اعظم پر نظر جماتا ہے لفظ غائب ہو جاتا ہے اور اس اسم کی جگہ نورانی بال یعنی روشنی کا دائرہ بننے لگتا ہے۔ بعد ازاں اسم اعظم والا کاغذ اور دیوار بھی جس پر کاغذ چسپاں ہوتا ہے دونوں نظروں سے بالکل اوجھل جاتے ہیں اور وہاں روشنی کی نظر آنے لگتی ہے جس کا دائرہ رفتہ رفتہ بڑھتا چلا جاتا ہے اور پھر پورے کمرے میں اچالا ہوتا ہے۔ اس مشق کا صحیح ترین وقت بعد از نصف شب اندھیرے میں عمل کرنا ہے ورنہ درست ترین نتائج حاصل کرنے میں بے پناہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔

البصیر:

ارکاز توجہ میں مشاہدہ حاصل کرنے کی خاطر اس مشق کی تربیت حاصل کرنا
بے حد اہم ہے۔

مشق:

آرام وہ نشست پر بیٹھ کر کمر، گردن اور پشت کو ایک سیدھ میں لاکر
آنکھوں کو ناک کی چوچ پر گاڑ دیں اور ناک کی چوچ پر نظریں مرکوز کر کے یہ تصور
کریں کہ ناک کی چوچ سے روشنی نکل رہی ہے۔ شروع شروع میں یہ مشق نظروں
کو بری طرح تھکا دیتی ہے اس لئے استاد کی زیر نگرانی اس مشق کو کیا جائے تب ہی
بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ اس مشق کا ابتدائی دورانیہ دس سیکنڈ ہے۔ جسے آہستہ
آہستہ بڑھاتے ہوئے پینتالیس منٹ کے دورانیے پر لے جائیں۔ اس مشق کی
بدولت غددہ بطنی حرکت میں آ جاتا ہے جسے ماہرین ”مرکز روح“ کہتے ہیں بعد ازاں
مشق آنکھوں کے دھیلوں اور پپٹوں کو آرام دینے اور صحت مند دور کرنے کے لئے
آنکھیں بند کر لیں اور داہنی آنکھ کی پتلی کو پہلے داہنی طرف اور پھر بائیں طرف
موڑیں اور اوپر نیچے گھمائیں اس کے بعد بائیں آنکھ کی پتلی کو پہلے دائیں طرف
اور پھر بائیں طرف موڑیں اور آنکھ کی پتلی کو اوپر نیچے گردش دیں یہ عمل چند سیکنڈ
تک جاری رکھیں اس سے آشوب چشم کی شکایت نہ ہوگی اس مشق کی بدولت
آنکھوں میں بڑی مقامی قوت آ جاتی ہے۔

التجلی:

ارکاز توجہ، قوت ارادی کی ترقی، خود اعتمادی، دماغی مضبوطی اور نفسیاتی
صحت مندی کے لئے یہ مشق بے حد اہم ہے۔

اس کی مشق کے لئے آرام وہ نشست پر بیٹھ کر کمر، گردن اور پشت کو ایک
سیدھ میں کر لیجئے آنکھوں کی پتلیوں کو ماتھے کی طرف چڑھا لیجئے اور دونوں نظریں
ناک کی جڑ پر مرکوز کر دیں اور اس کے ساتھ ہی یہ تصور کریں کہ دماغ کے اندر تیز
چمکدار برقی قندہ روشن ہے۔

اس کی مشق سے انسان کے اندر کشف کی صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں
مادرائے حواس کی جھلیں بیدار ہوتی ہیں اندر کی روحانی آنکھ کھل جاتی ہے اور
انسان پر مخفی اسرار منکشف ہوتے ہیں زمان و مکان کے قیادت اٹھ جاتے ہیں لکھن
کے بعد بستر پر چت لیٹ جائیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں آنکھیں بند کر لیں پھر وہی
تصور قائم کریں کہ دماغ کے وسط میں برقی قندہ روشن ہے اور اس کے ساتھ ہی دل
دماغ میں اس فکر کے کوہرا نہیں۔

”میرے اندر نور ہے میرے جسم میں نور ہے اور جان میں بھی نور ہے میں
رفتہ رفتہ ہمت، طاقت، مسرت اور صحت کا پیکر بننا چاہا ہوں۔“

یہ تلقین دہراتے دہراتے سو جائیں۔ اس مشق سے دماغ کی نورانیت
جائی ہے صحت پہلے سے بہتر ہو جاتی ہے غددہ بطنی اور غددہ صنوبری کے روشن
ہو جانے سے تجلیات کی بارش شروع ہو جاتی ہے۔ اس لئے یہ التجلی کہلاتی ہے۔

جب یہ مشق اپنے انتہائی مرحلے میں پایہ تکمیل کو پہنچتی ہے تو معمول یوں

محسوس کرتا ہے جیسے وہ روشنی کے بالوں میں مفلوج ہو چکا ہے اسے نیند میں یوں
محسوس ہوتا ہے کہ اس کے جسم کے تین حصوں میں خاص طور پر روشنی کے بہت

بڑے باب لگے ہوتے ہیں اور یہ مقامات دماغ، دل اور ناف ہیں ماہرین روحانیت و نفسیات کے مطابق یہ تینوں مقامات انسان میں کرشماتی و مجزاتی قوتوں کے مراکز ہیں اور یہی تمام کام بروئے کار لاتے ہیں۔

سانس کی مشقیں

سانس کی مشقیں نزہت سسٹم (اعصابی نظام) کی جلا و بقاء ترقی و ترویج اور نکھار و صفائی کے لئے نہایت ضروری ہیں کیونکہ جب تک اعصابی نظام درست نہ ہوگا کوئی بھی مشق درست طریقے سے نہ ہو سکے گی اور نہ ہی کسی بھی علم پر مکمل درست ترین دسترس حاصل ہو سکے گی۔

علم ٹیلی پتھی کے حصول کے لئے جو مشقیں کی جاتی ہیں ان سے قبل اپنے آپ کو خود کار چھوٹے چھوٹے ہتھیاروں سے ایس کرنا ضروری ہے اور یہ چھوٹے چھوٹے خود کار ہتھیار یعنی جسمانی مشقت، متبادل طرز شخص اور نفسیاتی اثر آفرینی ہیں اور ان سے ایس ہونے کے بعد ہی انسان باآسانی انفعال افکار (منجلی تیشی) کی مشقوں کے ذریعے باآسانی اس علم پر مکمل عبور حاصل کر سکتا ہے۔

اس لئے یہ لازم ہے کہ انسان ارتکاز توجہ کی تمام مشقوں کے ذریعہ ارتکاز توجہ کو حاصل کرے اور جب ان تمام باتوں پر عبور حاصل کر لے تو پھر دوسرے مرحلہ میں شخص یعنی سانس کی مشقوں کے ذریعے اپنے اعصابی نظام کو مستحکم اور توانا بنائے اور اس پر کنٹرول حاصل کرے تاکہ آئندہ مراحل میں آسانی حاصل ہو سکے۔

خیال اور سانس:

روحیت کے تمام ماہرین کا یقین کہنا ہے کہ ہمارے خیال اور سانس میں پولی وامن کا ساتھ ہے جسکی وجہ ہے کہ یوگ میں متبادل طرز شخص کی مشقیں ذہن کی تمام قوتوں اور اعصاب کی تمام توانائیوں میں مرکزیت پیدا کرنے کے لئے ضروری خیال کی جاتی ہیں اس کے ساتھ ہی سانس کی مشقیں خیال کی تقویت کا باعث بنتی ہیں۔

کائنات میں انرجی روز اول سے ہی موجود ہے اور روز ایک موجود رہے گی اس انرجی کے حصول کا اصل ناخذ ہمارا سانس ہی ہے۔ ہماری ذہنی ساخت اللہ تعالیٰ نے اس انداز سے تشکیل دی ہے کہ یہ ہماری جسمانی تراش و تراش اور شعوری تجربات پر بہت زیادہ حد تک اثر انداز ہوتی رہتی ہے اور اس کی تعمیر میں بھرپور حصہ لیتی ہے۔

یوگ میں یہ بات واضح طور پر بیان ہوئی ہے کہ جب تک سانس سے کام نہ لیا جائے گا خیالات و افکار پر کنٹرول نہ ہوگا اور بغیر کنٹرول حاصل کئے خیالات بھی بھی دوسروں کو متاثر نہ کر سکیں گے اور نہ ہی ان سے کوئی نتیجہ برآمد ہوگا۔

جب ہم سانس کی مشقیں کرتے ہیں تو خارجی انرجی اپنی مکمل قوت کے ساتھ ہماری رگوں، چشموں اور شریانوں میں دوڑنے لگتی ہے لیکن اس کا رخ صرف ایک ہی سمت میں ہوتا ہے اور ہر طرف سے گھوم گھام کر اعصاب کے مرکز تک جانچھٹکی ہے جہاں پہلے سے ہی ایک زبردست قوت موجود ہوتی ہے اور اس طرح باطنی انرجی کی تمام غلاعت کو بھی اپنے ساتھ باہر نکال لاتی ہے اور اس طرح وجود سے خارج ہو کر کائناتی انرجی میں جذب ہو جاتی ہے۔

اس لئے یہ بے حد ضروری ہے کہ کائنات کی اس ساری و جاری انرجی سے

کما حقہ فائدہ اٹھایا جائے اور اس کے استفادے سے عام لوگوں کی سطح سے بلند ہو کر خدمتِ خلق کا فریضہ انجام دیا جائے اس کے حصول کے لئے اس کتاب میں دی گئی شخص کی تمام مشقوں کو نہایت احتیاط اور دلجوئی کے ساتھ پایہ تکمیل تک پہنچایا جائے اور مکمل عبور حاصل کیا جائے۔

تنفس کی ضروریات:

تنفس کی مکمل ضروریات کا ادراک ہی بیان کر دہ عمل برابر جاری رہتا ہے یہاں تک کہ آخر میں باطنی انرژی پیدا ہو جاتی ہے انسانی خیالات لطیف سے لطیف تر ہو جاتے ہیں تنفس کے بعد جب انتقالِ افکار کی مشقیں شروع کی جاتی ہیں تو خیالات خود بخود دھکی کی مانند کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

بقول مشہور ٹیلی پتھسٹ ڈاکٹر ڈیورج شیو ز سانس کی مشقوں میں جیسے جیسے ہم ترقی کرتے جاتے ہیں تو سانس کی ہر لمبے سے بدن میں کپکپاہٹ پیدا ہو جاتی ہے سر اور بدن دونوں بھاری ہو جاتے ہیں اس طرح رگوں اور پٹھوں میں خوابیدہ برقی روکروٹیں لینے لگتی ہیں اور اس طرح انسان ذہنی و قلبی پریشانی سے چھٹکارا پالیتا ہے۔ کابلی اور مسستی بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

یوگ میں متبادل طرزِ تنفس کی مشقوں کے ساتھ ساتھ بعض دوسری قسم کی مشقیں بھی ہیں جن کا تعلق ہمارے اعصابی نظام سے ہے۔ ان میں ذیل کی مشقیں بے حد اہم ہیں۔

1- تنفس کے ذریعے طرزِ تنفس۔

2- کان کی مشق۔

3- آنکھ کی مشق۔

4- ہونٹوں کی مشق۔

اب ذیل میں بالترتیب ان مشقوں کو بیان کیا جاتا ہے ان پر احتیاط اور صبر سے کام لے کر بخوبی عبور حاصل کیا جاسکتا ہے۔

طرزِ تنفس کی مشقیں:

شونگی مشق: یہ مشق مشہور ٹیلی پتھسٹ ڈاکٹر شونگی کی تجویز کردہ ہے۔ کسی ایسے مقام پر شمال کی جانب رخ کر کے کھڑے ہو جائیں جہاں تازہ ہوا کا یا قاعدہ مگر ہو۔ اس کے لئے مکان کی چھت، کھلمن، بارخ یا لان نہایت مناسب ہے۔ کھلے آسمان کے نیچے کسی بھی مقرر وقت پر کھڑے ہو جائیں (اس مشق میں وقت کی پابندی بے حد ضروری اور لازم ہے وگرنہ نتائج درست طور پر حاصل نہ ہوں گے)۔

سب سے پہلے آپ اپنی دونوں آنکھیں بند کر لیجئے پھر دونوں بیروں کو آپس میں ملا لیں۔ اس کے بعد اپنے داہنے ہاتھ کے انگوٹھے سے ناک کا دباؤ نھتا بند کر لیں اور بائیں کھلے ہوئے نھتے سے تازہ ہوا اندر کی طرف کھینچیں اور مسلسل کھینچتے چلے جائیں یہاں تک کہ سانس کی آمد خود بخود بند ہو جائے اس کے بعد داہنے ہاتھ کی چوٹی اٹھی اور چھتگی کو ملا کر اس سے بائیں نھتا خوب اچھی طرح بند کر دیں انگوٹھے سے دایاں نھتا اسی طرح بند رہنے دیں اور اس وقت تک سانس خارج نہ کریں جب تک کہ دم گھٹتا ہوا محسوس نہ ہو اب انگوٹھا ہٹالیں اور آہستہ آہستہ سانس خارج کرنا شروع کریں اور اس وقت تک خارج کرتے رہیں جب تک تمام سانس ختم نہ ہو جائے اس طرح یہ مشق روزانہ دس مرتبہ کریں آپ بہت جلد اپنے اندر ایک عجیب قوت محسوس کریں گے اور اعصاب بھی آپ کے قابو میں

آجائیں گے۔

روزنی مشق: یہ مشق اکثر روزن کی تجویز کردہ ہے۔

اس میں پہلی مشق میں قدرے تہی لٹی گئی ہے اس کے لئے یہ لازم ہے کہ آپ کھلے آسمان کے نیچے ہی رہ کر سانس کی یہ ورزش کریں اس مشق کو کبھی ایسے کمرہ میں بھی کیا جاسکتا ہے جہاں کھلی ہوا کا بخوبی گزر ہو۔ اس میں مشق کھڑے ہو کر نہیں بلکہ آلتی پالتی مار کر بیٹھنے سے سرانجام پاتی ہے۔

اب دابنے نھنے سے سانس اندر کی طرف کھینچنا شروع کریں اور دل میں دس تک گنتی کن لیں یعنی دس سیکنڈ تک سانس اندر کھینچتے رہیں جب سانس جسم میں پوری طرح بھر جائے تو دونوں ہتھنوں کو بند کر لیں پھر دل ہی دل میں آٹھ تک گنتی کریں اس کے بعد دابنے نھنے سے سانس باہر کو خارج کریں لیکن اخراج کی مدت بھی دس تک گنتی یعنی دس سیکنڈ تک ہو۔

سانس خارج کرنے کے فوری بعد مشق کا دوسرا دور شروع نہ کیا جائے بلکہ آٹھ تک گنتی گھنیں یعنی آٹھ سیکنڈ تک سانس کو اندر کی طرف نہ کھینچا جائے اور پھر دوسرا دور خمس شروع کیا جائے۔

نوٹ: اپنی سہولت کے مطابق ان میں سے کوئی ایک طریقہ اختیار کر سکتے ہیں بہر حال ہمارے نزدیک طریقہ اول ہی بہتر ہے۔

کان کی مشق:

اس مشق کے لئے کسی پرسکون اور خاموش جگہ پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں اس مقام پر جتنا سنا ہوگا اس قدر مفید ہوگا۔ بیٹھتے وقت اپنا رخ شمال کی طرف

رکھیں۔ آنکھیں بند کر لیجئے۔ اپنے ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھیں جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں پھر اپنے تمام خیالات کو صرف کانوں تک مرککز کیجئے آپ کو اس وقت ایسا محسوس ہوگا جیسے آپ کے کانوں میں طرح طرح کی آوازیں گونج رہی ہیں۔ اب آپ بہتر گوش بن جائیں آپ کی تمام تر ذہنی توجہ صرف سننے کی طرف ہو۔ آپ گویا کائنات میں بکھری ہوئی تمام آوازیں سننے کی کوشش کر رہے ہیں۔

شروع شروع میں کانوں میں ہلکی سیٹیاں بھجیں گی پھر ان سیٹیوں کی آوازیں تیز ہونے لگیں گی جب ان سیٹیوں کے ساتھ ہواؤں کی آوازیں بھی گونجنے لگیں تو یہ خیال کیجئے کہ اب وہ آوازیں آہستہ آہستہ صاف ہو رہی ہیں کچھ دیر بعد آپ ان آوازوں کا مفہوم بخوبی سمجھنے لگیں گے۔

جب آوازیں بالکل صاف سنائی دینے لگیں تب آپ یہ خیال قائم کریں کہ آپ ان آوازوں کا مفہوم سمجھ رہے ہیں اس دوران آپ کا ذہن جس قدر ریکو ہوگا اسی قدر آپ اپنے مقصد میں کامیاب ہوں گے۔ اب آپکو وہ آوازیں نہایت واضح اور صاف سنائی دیں گی انہیں بس پوری توجہ سے سننے رہنے سمجھنے کیلئے دماغ پر زیادہ زور نہ دیں جب وہ بخوبی سمجھ میں آنے لگیں تو ان کا چرچا ہر جگہ نہ کرتے پھریں مگر نہ اس سے خرابی پیدا ہوگی۔

اس مشق کو پانچ ہفتوں تک مسلسل جاری رکھیں گو تیرے ہفتے سے ہی کامیابی حاصل ہونا شروع ہو جائے گی لیکن حتیٰ کامیابی کی صورت مقرر نہ مدت کے بعد ہی حاصل ہوگی۔

ضروری ہدایات:

طرز تنفس کی مشقوں کے لئے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ:

- 1- علی الصبح کا وقت بے حد موزوں ہوتا ہے اس لئے ایسے وقت کا انتخاب کریں جب تازہ، گہری اور پاک و صاف ہوا وافر مقدار میں دستیاب ہو۔
- 2- مشق سے قدرے پہلے جسم پر ہلکا پھلکا تیل سروس ملیں۔ چند منٹ دوڑیں یا ہلکی پھلکی ورزش کریں۔
- 3- نیند کی حالت میں یا پر مدد کی صورت میں ان مشقوں کو بالکل نہ کریں مگر نہ ذہن و جسم کی اصلاح کے بجائے ٹوٹ پھوٹ ہوگی اور نقصان کا باعث بنے گی۔

انتقال افکار کے حصول کیلئے ضروری امور:

ماہرین نئی جہتی نے انتقال افکار میں دسترس حاصل کرنے کے لئے جو درجات اور مراتب تجویز کئے ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

توجہ:

توجہ اس قدر حاصل کی جائے کہ پلک جھپکنے میں محویت کا عالم طاری ہو جائے۔

اعصاب:

اس کے لئے متبادل محض کی مشقوں سے مکمل کنٹرول حاصل کیا جائے۔

افکار:

اس کے بعد انتقال افکار کی طرف آیا جائے لیکن سب سے پہلے ذہن کی صفائی مکمل طور پر کرنا لازم ہے۔

ذہن کی صفائی:

چونکہ ہمارے ذہن میں گونا گوں خیالات کا ہجوم بیکراں غماخیں مارتا رہتا ہے اس لئے وہ ہمیں ایک جگہ پر ٹھہرنے نہیں دیتے۔ ہمارا ذہن ان کی وجہ سے ہمہ وقت عجیب قسم کی کشش میں مبتلا رہتا ہے۔ ان وقتی غماختوں کو دور کرنے کے لئے ماہرین نفسیات نے بعض طریقے ایجاد کئے ہیں جن کے بقاعدہ استعمال سے ذہن مکمل طور پر پاک و صاف ہو کر انسان کے اندر نئی جہت اور نئی قوت کا آغاز کرتا ہے اور یہ دماغ کو پھینکارتے اور ڈستے ہوئے خیالی سانپوں، غصے وغیرہ سے محفوظ و مامون بناتے ہیں۔

بقول ڈاکٹر ڈیف:

”جس طرح ہم ہفتہ میں ایک دو مرتبہ اپنے کمرے کی صفائی کا اہتمام کرتے ہیں تو سب سے پہلے نہایت احتیاط سے بھاڑو دیتے ہیں پھر سال کے بعد ہم مکمل صفائی کا بندوبست کرتے ہیں۔ دیواروں سے تمام جانے اور داغ دھبے مٹاتے ہیں اور اس پر چوٹے سے سفیدی کرواتے ہیں جس سے کمرے میں داخل ہونے والی روشنی سے دیواریں چمکنے لگتی ہیں اور پہلے سے زیادہ روشن، صاف اور چمکیلی نظر آتی ہیں۔ اسی طرح دماغ کی صفائی کے بعد جب اس کے اندر کمری خیالی کی شعاعیں داخل ہوتی ہیں تو اس کی چمک دمک اپنی حیثیت اور بساط سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ دماغ

روشن ہو جاتا ہے اور اس میں سوچنے سمجھنے کی قوت بے پناہ ہو جاتی ہے۔“

جس طرح آپ اپنے جسم کا فاسد مادہ خود ہی خارج کر دیتے ہیں یا وہ قدرتی نظام کے تحت خارج ہو جاتا ہے اسی طرح پیکان، جذبات (ذہنی ابال) کے اخراج کا بھی کوئی ذریعہ ہونا چاہئے۔ نفسیاتی نقطہ نگاہ سے یہ ایک نہایت اہم مسئلہ ہے۔ ذہن کو متقل کرنے کا مطلب اس کی آزادیاں سلب کرنا ہے اور تباہی کا ذہن کو زنگ آلود بنانا ہے۔ اس کی مثال یوں ہے کہ اگر خدا نخواستہ آپ کے جسم پر معمولی سی پھٹی نکل آئے اور آپ اس پھٹی کے فاسد مادے کو خارج ہونے سے روک دیں تو وہ زہریلا مواد آپ کے تمام جسم کو متاثر کرے گا اسی لئے ماہرین نفسیات ہر انسان کو ذیل کا مشورہ دیتے ہیں۔

اپنے جذبات کا موقع بہ موقع اظہار کرتے رہیں دماغ کی کھڑکیوں کو ہمیشہ کھلا رکھیں تاکہ اندر کی گندی ہوائی روڑوں سے خارج ہوتی رہے اور باہر کی تروتازہ ہوا کے جھوکے اندرونی فضا کی تطہیر کرتے رہیں۔

ذیل میں دو معروف طریقوں کو بیان کیا جاتا ہے ان پر عمل کرنے سے آپ اپنے ذہن کی مکمل صفائی و انتقال و افکار کی مشقوں سے خوشتر کر سکتے ہیں۔

آزاد گوئی Free Speaking

آزاد گوئی کا رواج ہزار ہا سال سے چلا آ رہا ہے اور جذباتی گندگیوں کی صفائی کے لئے استعمال ہو رہا ہے جس میں عیسائیوں کا مقبول و معروف طریقہ ”اعتزاف“ بمطابق بائبل کا ابتداء ہی سے چلا آ رہا ہے اس کے استعمال کے دو

طریقے ہیں۔

۱۔ تحلیل نفسی

۲۔ تازہ خیال

تحلیل نفسی:

جب کسی بیماری کا اصل سبب سامنے آ جاتا ہے تو مرض کی شدت میں بے حد کمی واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے اور رفتہ رفتہ وہ ختم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جذباتی پیچیدگیاں اور ان کی گہرین مکمل جاتی ہیں اگر ان کی تحلیل نفسی کر لی جائے تو دوسری ذہنی گندگیوں کے علاوہ احساس کمتری کو بھی جڑ سے اکھاڑ پھینکا جاسکتا ہے۔

احساس کمتری انسان کی بنیادی کمزوریوں میں سے ایک سرفہرست کمزوری ہے اور یہ احساس انسان کی ترقی میں ہمیشہ رکاوٹ بنتا ہے۔ ٹیلی پتھی کی مشقوں کے دوران یہ انسان کو ٹوٹ پھوٹ کا شکار بنادیتا ہے اور اس کی ٹوٹ پھوٹ انسانی دماغ کی شکست و ریخت کا باعث بن کر اس کو دیوانہ، مجنون اور مجنونا الجواس بنا دیتی ہے۔ اس لئے اس سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے جس کے لئے ذیل کی مشق بہ حد اہم کردار ادا کرتی ہے۔

مشق:

جب آپ شمع بینی کی مشق سے فارغ ہو کر اپنے بستر پر چٹ پٹیں تو اپنی دونوں آنکھیں بند کر لیں اور پھر اپنے دل میں اس طرح بار بار یہ الفاظ دہرائیں یا پھر آہستہ آواز میں ایک لے میں ان الفاظ کو دہرائیں یا دیکھیں کہ آپ کا جسم اس وقت پر سکون ہو اور آپ کا لہجہ با اعتماد ہو۔

”میں احساس کمتری میں مبتلا نہیں ہوں اور نہ ہی بفضل الیزوی کبھی ہوں گا“

مجھ میں میرے خدا نے اس قدر قوت یقین و اعتماد پیدا کر رکھی ہے کہ میں اس قوت کی بدولت نہ صرف اپنے اندر کے اس دشمن احساس کمتری کو نکال باہر کروں گا بلکہ اسی قوت کے سہارے میں جو شقیں کر رہا ہوں ان میں سو فیصد کامیاب رہوں گا اور ان کے پر اعتماد استعمال سے ایک عظیم اور کامیاب انسان بنوں گا۔“

تلازمہ خیال:

ایک خیال دوسرے خیال میں جکڑا ہوا ہے۔ ایک یاد دوسری یاد سے وابستہ ہے۔ اگر کسی بھی مخصوص یاد کو لا شعور میں کھٹکال کر اسے شعور میں لانے کی کوشش کی جائے تو یادوں کے محفوظ ذخیرے میں کھلبلی مچ جاتی ہے ساہا سال کی پرانی، دفنی ہوئی بھولی بھری باتیں شعور کی سطح پر مل بھر میں آکر جمع ہو جاتی ہیں اب چونکہ اس ایک یاد کے ساتھ کسی قسم کے خوش گوار یا نا خوشگوار واقعات منسلک ہوتے ہیں جن کے ساتھ تلخ تجربات بھی شامل ہوتے ہیں اور یکدم ابھر کر سامنے آ جاتے ہیں ایسے میں اس یاد کی فحشیاں بے حد پریشان کرتی ہیں اور انسان کو ایک قسم کی اذیت میں مبتلا کر دیتی ہیں اس کے لئے آزاد تلازمہ خیالی کے ذریعہ تحلیل نفسی کی جاتی ہے۔

آزاد تلازمہ خیال سے مراد یہ ہے کہ پرانی یادوں اور خیالات کو جو ایک دوسرے کے ساتھ منسلک ہیں ایک خاص خیال کے ذریعے ابھارنا اور ان کا محاسبہ کرنا۔

آزاد گوئی کی مشق:

جب آپ کسی واقعہ یا خیال کے ہاتھوں بے حد متاثر ہو جائیں اور اس کی

اذیتوں سے ذہن بوجھل ہونے لگے تو کسی کمرے میں اپنے آپ کو تنہا بند کر لیجئے اور جو کچھ بھی آپ کی زبان پر آئے بولنے چلے جائے۔ آواز آہستہ رکھیں تاکہ دوسروں تک آپ کی آواز پہنچ کر ان کو آپ کے متعلق کسی پریشانی میں مبتلا نہ کر دے۔ شروع میں خیالات کی بھر مار ہوگی لیکن پھر ان میں آہستہ آہستہ کی ہوتی چلی جائے گی یہاں تک کہ آپ بکتے بکتے تھک جائیں گے اور شدید کمزوری محسوس کریں گے پھر یکایک آپ محسوس کریں گے جیسے لا شعور کی سطح سے رنگ برنگ کے خیالات کی لہریں شعور کی سطح پر ابھر رہی ہیں اور ان میں آپ کے کچلے ہوئے جذبات جیسے بیزاری، نفرت، غصہ، احساس برتری، مذہبی جوش، شرمیلا پن، اندرونی خوف اور لاتعداد کی اور یادیں ابھر آئیں گی اور پھر ان تمام باتوں اور جذبات کے سانچوں اور پچھوؤں کا زہر قدرے تلخی محسوس کرواتے ہوئے رفتہ رفتہ تھوڑی دیر بعد خود ہی کا فور ہو جائے گا اور تہہ میں ان کی کچھٹ رہ جائے گی اور آپ کافی حد تک پر سکون ہو جائیں گے۔ جب کبھی بھی موقع ملے اس طریقے سے اپنے دماغ کی اوور ہالنگ کیجئے اور پرسکون زندگی گزاریے۔

آزاد نگاری Free Writing

آزاد نگاری آزاد گوئی کے طریقوں سے بے حد مماثلت رکھتی ہے۔ اسے بھی تحلیل نفسی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کسی کمرے میں تنہا بیٹھ کر ایک کاغذ اور قلم لیں اور اس پر بغیر سوچے سمجھے لکھنا شروع کر دیں اور بلا توقف لکھتے چلے جائیں جب خیالات بالکل ختم ہو جائیں تو لکھنا بند کر دیں اور پھر بعد میں اطمینان

سے اپنے اس کاغذ پر نگاہ دوڑائیں۔ آپ دیکھیں گے کہ اس پر طرح طرح کی گالیاں، بے ذہنک، بے آرمی، ترہیجی لکیریں، مذہبی یا دہشتیں، ناکام آرژوئیں اور عروسیاں تحریر ہوں گی جو آپ کی آرژوؤں اور تمنائوں کی محرومی کا عکس ہوں گی۔ آپ کو پڑھ کر بے اختیار ہنسی آئے گی کیونکہ انہی بے ربط جملوں اور تحریروں میں کہیں آپ کے جذبات کا بھوت چھپا بیٹھا ہوگا۔

اگر آزاد نگاہی یا آزاد گوئی کی مشقیں اس طرح روزانہ کی جائیں اور یہ سلسلہ کم از کم دو ہفتوں تک جاری رکھا جائے تو آپ یقین مانے کہ انتقال افکار کی دوسری مشقوں کو قبول کرنے سے آپ کی تربیت مکمل ہو جائے گی۔

نتیجہ:

جس طرح زمین میں خس و خاشاک دور کر کے کوئی پودا لگایا جائے تو وہ جلد بڑھنے لگتا ہے اور تناور ہو کر اچھا پھل دیتا ہے اسی طرح ذہن کی بھی بھل صفائی کے بعد جب کسی نے خیال کا پودا اس میں لگایا جائے گا تو وہ بہت جلد برگ و بار لائے گا اور بہت جلد سرسبز و شاداب ہو جائے گا اور یہی بات ایک اچھا ٹیلی پیتھسٹ بننے میں اہم کردار ادا کرے گی۔

انتقال افکار کی مشقیں

Telepathy Exercises

گزشتہ ابواب میں یہ بات واضح کی جا چکی ہے کہ خیالات وہ اقسام پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ایک وہ جو محسوس اشیاء کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور دوسرے وہ جو اس کے برعکس ہوتے ہیں۔ ماہرین ٹیلی پیتھسی کی اصطلاح میں اول

الذکر مادی خیالات اور ثانی الذکر توری خیالات کہلاتے ہیں لیکن ٹیلی پیتھسی میں جب بھی خیال کا ذکر آتا ہے تو اس سے مراد توری خیالات ہوتے ہیں۔ خیالات کی زد میں ایٹری وجود بھی آتا ہے جس کا ذکر واٹک سے بیان کیا گیا ہے۔

جب انسان متبادل طرز شخص کی مشقیں کرتا ہے اور جیسے جیسے وہ ان میں عبور حاصل کرتا ہے تو اس کا اپنی توری قوت پر خود بخود کنٹرول ہو جاتا ہے اور اس طرح تسخیر وجود کا عمل مکمل ہو جاتا ہے۔

جس طرح جوہری توانائی ایٹم کے جگر سے خارج ہوتی ہے اور ایٹم کو توڑنے کے لئے دھماکے اور حرارت کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح ہمیں اپنی اندرونی طاقت کو بیدار کرنے کے لئے جسمانی، ذہنی اور سانس کی مشقوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی طریقے سے ہمیں اپنے خیالات کو کنٹرول کرنے اور ان کو ہم پر کرنے کیلئے ٹیلی پیتھسی کی ضرورت ہوتی ہے۔

انتقال افکار کی مشقیں کسی جادوؤں وغیرہ کے زمرے میں نہیں آتی ہیں اور نہ ہی ان کا تعلق جادوؤں سے ہے بلکہ اس کا تعلق صرفاً اکلت سانس (ماہروائی سانس) سے ہے۔ چونکہ خیال کی قوت جسم ہے اور وہ پتھر کا سیدھنشن کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے لیکن یہ صلاحیت انتقال افکار کی مسلسل مشقوں کے بعد ہی پیدا ہوتی ہے اس لئے جب تک شروع سے آخر تک سب مشقیں انجام نہ دی جائیں اس میں مہارت حاصل نہیں ہو سکتی اس معاملہ میں جلد بازی فائدہ لکھائے نقصان کا باعث بنتی ہے۔

طرح و غایت:

انتقال افکار کی مشقوں کی اصل غرض و غایت یہ ہے کہ ہمارے خیالات و تصورات کا دریا یا دروک ٹوک بہتا چلا جا رہا ہے اور ہمارے لاشعور کے گودام سے ہر طرح کی چیزیں بنا دروک ٹوک نکلی جا رہی ہیں ان پر کنٹرول کیا جائے اور خیالات کے اس تیز رو دریا پر ایک مضبوط بند قائم کر دیا جائے تاکہ لاشعور اور شعور کے درمیان صحیح تعلق قائم ہو جائے اور شعور برتر کا دفتر کھل جائے اور مقصد اعلیٰ حاصل ہو جائے۔ اگلی سائنس کی تمام مشقوں کا حاصل یہی ہے کہ کسی طرح شعور برتر کا دفتر کھولا جائے اور اسے روزمرہ زندگی میں بروئے کار لایا جائے اس مقصد کے لئے ذیل کی مشق بے حد مفید ہے۔

شونیک مشق:

یہ مشق مشہور تعلیمی ماہر ڈاکٹر شونیک کی تجویز کردہ ہے۔
ہدایات:

- 1- اپنے لئے ایک بے آرام بستر کا انتظام کریں۔ یہ بستر ایسا ہونا چاہئے جس پر آپ آرام سے گہری نیند سو سکتے ہوں۔
- 2- جس کمرے میں اس کا انتظام کیا جائے وہ کمرہ تازہ ہوا کی آمد و رفت کا حامل ہو۔
- 3- کمرے میں بستر اس طرح بچھائیں کہ جب آپ اس پر آلتی پالتی مار کر بیٹھیں تو آپ کا رخ جانب شمال ہو تاکہ شمال کی طرف سے پہنچنے والی مقناطیسی لہروں کا آپ سے براہ راست تعلق پیدا ہو سکے۔
- 4- کمرہ ہر قسم کے شور و غل سے مبرا ہو بلکہ اس میں ایسا سکوت ہو کہ منگے کے گرنے کی بھی آواز بخوبی سنی جاسکے اور یہ گہرا سکوت مسلسل قائم رہے۔

- 5- ایک موم بتی کا انتظام کیجئے اور اسے روشن کر کے اس طرح رکھیں کہ آپ کے سر کے پیچھے جلتی رہے لیکن آپ کے سامنے آپ کا سایہ ہرگز موجود نہ ہو۔
- 6- آپ کی پوزیشن اس طرح ہوگی کہ آپ بستر پر تکلیف کے ساتھ بیٹھیں گے آپ کا رخ جانب شمال ہوگا آپ کی پشت پر خراج روشن ہوگی پورے کمرے میں صرف اسی قدر روشنی درکار ہوگی۔
- 7- کمرے میں اگر چاندنی آ رہی ہو تو پھر موم بتی قطعی طور پر روشن نہ کریں۔
- 8- سوڑے اور پانی کی علیحدہ علیحدہ ایک ایک بوتل اپنے پاس رکھ لیں۔

اب مشق شروع کریں۔

- 1- سب سے پہلے اپنی دونوں آنکھیں بند کر لیں۔
- 2- دماغ کو ہر طرح کے دباؤ اور بوجھ سے آزاد کریں۔
- 3- اب اپنے ذہن میں یہ تصور قائم کریں کہ آپ کے تمام باطنی حواس بیدار ہو چکے ہیں اور وہ کائنات میں گردش کرنے والے مختلف خیالات سے اپنا رابطہ قائم کر رہے ہیں۔
- 4- آپ کے ذہن میں ہر طرح کے خیالات سنے چلے آئیں گے ان میں ہر طرح کی آوازیں بھی شامل ہوں گی مختلف قسم کے نظریات، آراء، طرح طرح کے اندیشے اور وسوسے ہوں گے لیکن آپ کا ذہن ان میں سے کسی سے بھی متاثر نہ ہوگا۔ البتہ ان سب کو ایک جگہ جمع کرتا چلا جائے گا۔
- 5- تقریباً پانچ منٹ تک آپ اپنے ذہن میں یہی خیال اور تصور قائم رکھیں۔
- 6- اب یہ خیال پیدا کریں کہ اب آپ کے ذہن سے ان تمام خیالات کا جھوم

خارج ہو رہے ہیں اور وہ خیالات فضا میں دائروں کی صورت میں پھیل رہے ہیں یہ دائرے ایسے ہی ہوں گے جیسے کہ پانی کی لہریں چتر پھینکنے سے دائروں کی صورت میں پھیلتی ہیں۔

خصوصی ہدایات:

اس مشق کے دوران کثرت سے نیند کا غلبہ ہوتا ہے اور دماغ میں تھکاوٹ کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ لیکن عامل کو کسی بھی طور پر سونا نہیں چاہئے بلکہ غنودگی دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہئے یہ مشق روزانہ ایک گھنٹہ جاری رکھیں بہتر یہی ہے کہ ابتدا میں اسے نصف گھنٹہ میں سے پانچ منٹ تک خیالات کائنات سے اخذ کریں اور پانچ منٹ تک خارج کریں اس کے بعد پھر پانچ منٹ تک اخذ کریں اور پانچ منٹ تک اخراج کریں اور اس سلسلہ کو آدھے گھنٹے تک پھیلائیں۔ اگر نیند کا غلبہ زیادہ محسوس ہو تو سوڑے سے آنکھوں کو تھریں اور سوڑا ملنے کے فوری بعد انہیں پانی سے دھو ڈالیں اور اس دوران آنکھیں بالکل کھلی نہ رکھیں لیکن اپنا خیال قائم رکھیں۔

تین ہفتوں کی مسلسل کوشش سے آپ جس شخص کا بھی تصور قائم کریں گے آپ کے خیالات اس پر اثر انداز ہونے لگیں گے یہی چیز انتقال افکار یعنی نیلی جینھی ہے۔

روزنی مشق:

انتقال افکار کے سلسلے میں ذیل کی مشق ڈاکٹر روزن نے تجویز کی ہے

اللہوں نے شونگی مشق میں قدرے تبدیلی کر دی ہے ان کے مطابق۔

- 1- اپنی آنکھیں بند نہ کریں بلکہ انہیں کھلا رکھیں۔
- 2- اپنی آنکھوں کے سامنے کسی شخص کی تصویر رکھ لیں اور پھر اس تصویر پر نظریں ہما کر اپنے خیالات آزاد چھوڑ دیں۔
- 3- آپ اپنے اندر یہ خیال پیدا کریں کہ آپ صاحب تصویر سے بات کرنا چاہتے ہیں اور آپ کے خیالات اس پر اثر انداز ہونا چاہتے ہیں۔
- 4- اب یہ تصور پیدا کریں کہ آپ کے خیالات کی یہ لہریں صاحب تصویر کے ذہن سے ٹکراتی ہیں اور اس تصور کو تادیر جاری رکھیں۔
- 5- جب آپ تھک جائیں تب یہ مشق بند کر کے سو جائیں۔

مشق نمبر 3:

- 1- اپنی آنکھیں بند کر کے کسی موبہوم نقطے پر اپنی نظریں بنادیں اس موبہوم نقطے کو اپنی مادرائے بصارت کی نظروں سے یعنی اندر کی نظروں سے دیکھیں۔
- 2- اپنے ذہن میں یہ خیال قائم کریں کہ اس موبہوم نقطے کی معرفت آپ دنیا کی ہر ذی روح مخلوق سے خیالات کے ذریعے مخاطب ہو سکتے ہیں اور اس کے خیالات اخذ کر سکتے ہیں۔

مشق نمبر 4:

- 1- ایک آرام دہ کرسی پر دوڑا نو ہو کر آرام سے بیٹھ جائیں پھر اپنے اعضا ڈھیلے چھوڑ دیں اور تقریباً پانچ منٹ بالکل بے حس و حرکت بیٹھے رہنے کی کوشش کریں۔

2- اپنے دماغ کو ہر طرح کے خیالات اور تفکرات سے پاک کریں کوئی بات سوچنے کی اس وقت کوشش نہ کریں۔

3- شعور اور لامعور کی روجدھر بہتی ہے ادھر بہنے دیں۔

4- پھر آہستہ آہستہ اس عمل کو وسعت دیتے جائیں حتیٰ کہ آپ کسی ایک خیال کے تصور کو قائم کر لیں۔ یہی آپ کی کامیابی کا پہلا زینہ ہے۔

نورانی پیکر

Light or Soul Body

لطیف ترین مادہ کی طاقتور لہریں نیکراں کائنات میں ہمیشہ بہتی رہتی ہیں اس ازلی کو انیٹریا انیٹر کہتے ہیں انیٹر کی تین قسمیں اور تین رنگ ہوتے ہیں۔

1- کیمیائی انیٹر:

اس کا رنگ سبز ہوتا ہے جس سے سراسر مختلف رنگوں کا نمایاں نکس ہے۔

2- لائٹ انیٹر:

یہ نورانی کہلاتا ہے اس کا رنگ گہرا نارنجی ہوتا ہے اور عموماً سنہرا شینڈ دیتا ہے۔ نارنجی رنگ مدوق اور سبز رنگ خود پسندی کی علامت ہوتا ہے۔

3- لائف انیٹر:

اس کا رنگ ہلکا نیلگوں یا آسمانی ہوتا ہے اور روحانیت کی علامت کہلاتا ہے اور اپنے اندر پراسراریت رکھتا ہے۔

سائنسی اصطلاح:

انیٹر کو سائنسی اصطلاح میں فیلڈ آف فورس (Field of force) کہا جاتا ہے یہ مادے کی لطیف ترین صورت رکھتا ہے۔

مادہ Matter:

1- سیال جیسے پانی Liquid

2- محسوس جیسے برف Solid

3- گیس جیسے بھاپ Steam or Gas

اس کے علاوہ اس کی ایک ایسی بھی قسم ہے جسے سائنس نہ تسلیم کرتی ہے اور نہ ہی اس کو رد کرتی ہے اور وہ ہے انیٹریا انیٹر (Eather) یہ نورانی شکل میں ہوتا ہے۔ اگر اس کی نوری حیثیت کو تسلیم کرنے سے انکار کر دیا جائے تو پھر فطرت کے لاتعداد پہلو انسان سے اوجھل رہتے ہیں اور وہ صحیح معنوں میں ان کا ادراک اور علم حاصل نہیں کر پاتا اور نہ ہی قدرت کے ان گنت مظاہر کی تشریح و توضیح کر سکتا ہے۔

انسان بذات خود اجسام کا مجموعہ ہے۔ ایک ظاہری مادی جسم اور دوسرا روحانی یا انیٹری جسم جو نظروں سے ظاہر اوجھل ہوتا ہے اس کی مثال کچھ یوں لی جاسکتی ہے ایک وجود جو ہمیں آئینہ میں واضح طور پر نظر آتا ہے جبکہ دوسرا وجود نظر تو نہیں آتا بلکہ سائے سے پہچانا جاتا ہے لیکن اس کے برعکس ایک اور وجود بھی ہوتا ہے جو کسی بھی طور نظر تو نہیں آتا لیکن کبھی دکھار اپنا آپ نورانی شعاعوں کی صورت میں دکھار پتا ہے۔

آسٹرل پروژیکشن Asteral Projection

ماہرین روحانیات و غلطی تہمتی اس وجود کو آسٹرل پروژیکشن کا نام دیتے ہیں

یہ ایٹھری جسم بنتا نمایاں ہوتا جاتا ہے اتنی ہی روحانیت پر مبنی جاتی ہے۔ انسان کا جب شعور معطل ہو جاتا ہے تو یہ نورانی پیکر انسان کے جسم سے علیحدگی اختیار کر کے اسے غائب عالم کی سرگرداں ہے چونکہ یہ ایک شفاف چمکدار دھماگے کے ذریعے اپنے مادی جسم سے کچھ نہ کچھ تعلق قائم رکھتا ہے اس لئے انسانی شعور اس کی سرگردی کے چند مناظر دیکھ لیتا ہے جو غیب دانی کے زمرے میں آتے ہیں۔

عام فہم لوگ اس کو ہمزاد کا نام دیتے ہیں اور اس کے لئے وقفے اور چلے کرتے رہتے ہیں اگر بغور جائزہ لیں تو معلوم ہوتا ہے کہ جب اعصاب اور لاشعور کی تمام قوتیں ایک مرکز پر جمع ہونے لگتی ہیں تو انسانی جسم سے توانائی کا بہاؤ یا شعاعوں کے اخراج کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور اس کا اثر نورانی پیکر پر بھی ہوتا ہے۔

موج برقی یا Electromagnet Wave

انسان کے ارد گرد نورانی شعاعوں کا جو بالہ ہر وقت احاطہ کئے رہتا ہے وہ الیکٹرو میگنٹ کرنٹ (موج برقی یا طبعی) کہلاتا ہے۔ یہ کبھی انسان کے جسم سے چند فٹ کے فاصلے پر بالکل علیحدہ رہتا ہے مگر ایسا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ موت انسان کے خالی وجود پر وارد ہوتی ہے لیکن نورانی پیکر تا ابد زندہ رہتا ہے۔

نورانی پیکر کا ادراک کرنا:

اگر ہم اس نورانی پیکر کا ادراک کرنا چاہیں تو ذیل کا سائنسی طریقہ اس کے لئے مناسب اور اہم ہے۔

اگر ہم اپنے ہاتھ کو کسی انجمن فیلڈ سے ٹکے والی الٹرا وایلیٹ شعاعوں کے

دھارے پر رکھیں تو ہمارے اندر سے پہنچے والی اس توانائی کا فوری عکس ظاہر ہو جائے گا۔

ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کا لازمہ

ماورائے ادراک حواس کی مشقوں کے لئے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ انسان اپنے اس نورانی پیکر کی توانائیوں کو اپنے خاکی وجود میں جذب کر لے چونکہ یہ توانائی مختلف اشکال میں اپنا بہاؤ رکھتی ہے اس لئے اس کے لئے بعض مشقیں اختیار کی جاتی ہیں یہ توانائی جو نورانی پیکر کی شکل میں ہوتی ہے اس کا رشتہ اعصاب سے قائم رہتا ہے اعصاب اپنا تعلق شعور سے قائم رکھتے ہیں جب کہ شعور کا تعلق اپنے لاشعور سے ہوتا ہے۔

اعصاب اور شعور پر گرفت قائم رکھنے کے لئے سانس کی مشقیں کی جاتی ہیں جو درحقیقت لوگ کا حصہ ہوتی ہیں اس سے ہٹ کر نورانی پیکر کی توانائی کنڈالی نشئی سے بھی اپنا تعلق رکھتی ہے جسے ہم انگریزی میں سرپنٹ پاور کہتے ہیں اور اس طاقت کی بیداری کے لئے شمع مینی کی مشقیں کی جاتی ہیں۔ سرپنٹ پاور اعصابی گتھوں کے ہمراہ تیز و تھکی بڑی میں اپنا مرکز رکھتی ہے جب اعصابی گتھوں میں ارتعاش کی وجہ سے یہ قوت رفتہ رفتہ اوپر کی طرف بھٹکتی ہے اور لاشعور کی قوتوں سے ٹکراتی ہے تو پھر انسان اپنی سطح سے بلند و بالا ہو جاتا ہے۔

اشکال افکار کے ذریعے اس نورانی پیکر کو براہ راست کنٹرول کرنا بے حد ضروری ہوتا ہے کیونکہ جس وقت آپ خیالات سمجھنا شروع کرتے ہیں تو اکثر اوقات یہ نورانی پیکر اس کی راہ میں رکاوٹیں کھڑی کر کے بے پناہ مشکلات پیدا کر دیتا ہے۔ بہر حال تھوڑی سی کاوش سے اس کی مزاحمت کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

ٹیلی پتھی کی مشقیں

Telepathy Exercises

چونکہ انتقال افکار کی مشقیں جادوؤں کے زمرے میں شامل نہیں ہیں لیکن انکا ادراک بہر حال ان سے ملتا جلتا ضرور ہے۔ ٹیلی پتھی ایک ٹھوس اور حقیقت پر مبنی سائنسی علم ہے۔ انسان خیالات کی قوت سے انکار نہیں کر سکتا لیکن ان پر موثر کنٹرول اور ان سے استفادہ باقاعدہ ریاضت اور مشقوں کا مہربون منت ہے۔ اب یہ انسان کے اپنے اوپر منحصر ہے کہ وہ اس علم کو اپنے اور معاشرے کے فائدے کے لئے استعمال کرتا ہے یا پھر اس کے غلط استعمال سے اپنی اور معاشرے کی تدریل اور نقصان کا باعث بنتا ہے۔ ابتدائی مشقوں کے بعد عمل میں مزید مشقیں دی جاتی ہیں۔

ٹیلی کارڈ کا استعمال:

کلی فورنیا یونیورسٹی کے شعبہ نفسیات کی پروفیسر اور مشہور ٹیلی پتھسٹ گارڈ مرنی نے ٹیلی پتھی کے تجربات کے لئے ٹیلی کارڈ کے استعمال کا طریقہ ایجاد کیا مجموعی طور پر مختلف اقسام کے پچیس تا پینتالیس کارڈ ز استعمال کئے گئے۔ بہر حال کم از کم پچیس کارڈ ز ہونے لازمی ہیں۔

ان میں سے ہر کارڈ پر ایک علیحدہ علیحدہ علامتی تصویر یا نشان بنا ہوا ہوتا ہے ان کارڈوں کو تلاش کے چٹوں کی طرح اچھی طرح پھینٹ لیا جاتا ہے اور پھر ایک

ایک کر کے اٹھایا جاتا ہے۔

1- عامل پیغام بھیجے والا ہر کارڈ اٹھا کر اس پر بنا ہوا نشان دیکھتا ہے اور معمول یعنی پیغام وصول کرنے والا اپنی ٹیلی پتھی قوت کے ذریعہ یہ اندازہ کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ عامل نے کونسا کارڈ اٹھایا ہوگا۔

2- ہر کارڈ کا اندازہ ایک گانڈ پر معمول تحریر کرتا جاتا ہے اور بعد میں آپس کے موازنہ سے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ معمول نے کتنی مرتبہ صحیح اندازہ لگایا ہے۔ اس مشق کے لئے دو آدمیوں کی ضرورت ہوتی ہے ایک تجربہ کرنے والا یعنی عامل اور دوسرا پیغام وصول کرنے والا معمول (Reciever) ہوتا ہے۔

اس کی مشق میں حصہ لینے والے دونوں افراد یعنی عامل اور معمول دونوں علیحدہ کمرے میں بیٹھ جائیں جہاں وہ ایک دوسرے کو نہ دیکھ سکیں لیکن جگہ ایسی ہونی چاہئے کہ وہاں شور و غل نہ ہو اور نہ ہی کوئی مداخلت کرنے والا ہو ورنہ ان کی توجہ کا انشباک باقی نہ رہے گا اور تجربہ ناکام ہو جائے گا۔

اب عامل ایک کارڈ اٹھائے گا اس پر بنی ہوئی تصویر یا نشان پر پورے انشباک کے ساتھ توجہ دے گا اور اپنے ذہن سے اسے نشر کرے گا۔ تاکہ معمول کے ذہن میں منتقل ہو جائے اور معمول جو پیغام وصول کرے گا اپنے چارٹ پر نشان لگاتا جائے گا۔

ابتداء میں ہر پانچ مشقوں کا اندازہ کیا جاتا ہے اور اس سے تناسب صلاحیت لگایا جاتا ہے مسلسل مشق کے جاری رہنے سے آہستہ آہستہ ٹیلی پتھی کی صلاحیت جاگ اٹھتی ہے اور دنوں، ہفتوں اور مہینوں کے اندر اندر مکمل تربیت حاصل ہو کر اس پر عبور حاصل ہو جاتا ہے۔

مشہور ٹیلی ہیجسٹ روٹا لوکس نے اپنی کتاب ٹیلی ہیجسٹی کے تجربات میں لکھتے ہیں۔

”بچوں کی چھٹی حس زیادہ ہوتی ہے اور ان میں نفسی صلاحیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ جو زندگی کے پروان چڑھنے کے ساتھ ساتھ ان کے بڑے کام آسکتی ہے۔“

انہوں نے سویڈن کے پیرا سائیکولوجی انسٹی ٹیوٹ میں بچوں پر ایک کامیاب تجربے کے بعد اس بات کا اظہار کیا۔

انہوں نے چار تا پانچ سال کے بچوں کے درمیان ٹیلی ہیجسٹی کا رد استعمال کئے ان بچوں کو ڈاکٹر کی معاون مس بشپھر دانیکی کے ذہن کو پڑھ کر کارڈ پر بنی ہوئی شکل شناخت کرنا ہوتی تھی۔ انہوں نے پانچ کارڈوں کے متعلق بتانا ہوتا تھا۔ ان بچوں کے جوابات کا تناسب بڑوں کے تناسب سے کئی گنا زیادہ تھا۔ اس طرح اس بات سے یہ ثبوت ملا کہ بچوں کی چھٹی حس بڑوں کی نسبت کئی گنا زیادہ تیز تھی۔

بقول ڈاکٹر صاحب ٹیلی کارڈ سے بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں اگر ٹیلی کارڈ درست ثابت نہ ہوں تو پھر تاش کے عام چٹوں سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔

خود کارڈز تیار کرنے کا طریقہ:

بازار سے الوری کارڈ لائیں اور اس سے تاش کے چٹوں کے سائز کے برابر کارڈز کاٹ لیں یا پھر بازار سے سادہ وزیٹنگ کارڈز خریدے جاسکتے ہیں۔

ان کارڈوں پر مختلف اقسام کی تصاویر ہاتھ سے بنا لیں یا ان کو فوٹو مشین سے کروالیں۔ تصاویر ایسی ہوں جن سے دلچسپی ظاہر ہوتی ہو تاکہ چھٹی توجہ صحیح طور

پر قائم رہ سکے۔

بذریعہ کارڈز تجربات اور مشقیں:

بچوں کو پچیس کارڈوں کی دو گڈیاں ملیں لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ دونوں گڈیاں یکساں نوعیت اور تصاویر پر مبنی ہوں۔

☆ اب کسی پرسکون کمرے میں بیٹھ جائیں۔

☆ کسی ایک کارڈ کی علامتی تصویر یا نشان کے متعلق گہرے چنٹی انہماک یعنی ارتکاز توجہ کے ساتھ سوچنا شروع کریں اور پھر ایک مقررہ وقت پر بچے سے کہیں کہ وہ سوچ کر بتائے کہ آپ کس کارڈ پر توجہ کر رہے ہیں اس کے جواب کے صحیح یا غلط ہونے کا نشان چارٹ پر لگاتے جائیں۔

☆ اس عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں اور چند منٹ کے وقفہ کے بعد یہی عمل دہرائیں یہاں تک کہ بچوں کو کارڈوں کا سیٹ ختم ہو جائے۔ یہ تعداد کم سے کم ہے۔ اس سے بخوبی اندازہ ہو سکتا ہے کہ ٹیلی ہیجسٹی کی قوت کام کر رہی ہے یا نہیں۔

☆ پانچ میں سے ایک صحیح اندازہ نازل تسلیم کیا جائے گا۔ میں فیصد سے زیادہ صحیح اندازے اس بات کی یقینی علامت ہیں کہ بچے میں ٹیلی ہیجسٹی کی صلاحیت موجود ہے لیکن بچوں میں یہ صلاحیت اوسطاً دس سے ساٹھ فیصد تک ہو سکتی ہے۔

یاد رہے کہ ایک تجربہ کسی یقینی فیصلے پر پہنچنے کے لئے ناکافی ہوتا ہے اس لئے مختلف وقتوں کے ساتھ آپ کو ایسے کئی تجربات کرنے ہوں گے اور زیادہ

بہتر ہو گا اگر ایک کے بجائے زیادہ بچوں کو معمول بنایا جائے۔

بعد ازاں ٹیلی کارڈوں کے بجائے آپ مختلف اشیاء مثلاً پھل، پھول، سبزیاں، پودے، پرندوں اور جانوروں کے ساتھ ساتھ مختلف رنگوں کے ساتھ بھی جاری رکھ سکتے ہیں۔

☆ بعد ازاں یہی تجربہ چار اشخاص باہم مل کر بھی کر سکتے ہیں۔ اس میں چار میں سے تین اشخاص کسی شے کے بارے میں سوچیں اور چوتھا یہ اندازہ لگائے کہ وہ کس شے کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ اس سے بھی کامیابی کا تناسب معلوم ہو جائے گا۔

جہلت کا کردار:

انفال افکار کی مشقوں میں جہلت کو بنیادی درجہ حاصل ہوتا ہے، اس لئے اس کو مضبوط اور بیدار کرنا ہے۔ حد ضروری ہے اس کے لئے گزشتہ ابواب میں دی گئی ہدایات اور مشقوں پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے تاکہ انفال افکار کی مشقوں کے ذریعے اس فن پر مکمل قوت، طاقت اور عبور حاصل کیا جاسکے۔

سائیکو کینسس

Psycho Kinesis

دہنی رو سے مادی اشیاء کو حرکت دینے کا عمل سائیکو کینسس کہلاتا ہے اور عرف عام میں اسے (P.K) کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

چونکہ غیر معمولی ادراک کی تمام اقسام میں ہمارے وجدان کا بے حد عمل

دل ہے، اس لئے اس بات کا اندازہ لگانا بے حد مشکل ہوتا ہے کہ ہمارا وجدان کب کام کرتا ہے اور کب نہیں۔ اس لئے اس بات کا حتمی فیصلہ کرنا کافی دشوار ہے کہ ٹیلی پتھی یا سائیکو کینسس کا تجربہ ہمیشہ کامیاب رہے گا یا نہیں۔ اس بات کو جاننے کے لئے وجدان کو سمجھنا اور جاننا بے حد ضروری ہے۔

ماہرین نفسیات نے وجدان کی تعریف یہ کی ہے کہ یہ ایک ایسی دہنی رو ہے جس کے بغیر کوئی فنکار اپنا ادنیٰ فن پارہ پیش نہیں کر سکتا۔

وجدان درحقیقت ذہن انسانی کی اس تیز لہر کا نام ہے جو ہر وقت اور اچانک انسان کے ذہن میں بہہ نکلتی ہے اور اس کو بروقت صحیح طور پر کسی بات سے باخبر کر دیتی ہے جس کے لئے کافی غور و خوض اور سوچ بچار کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہی وجہ ہے کہ سوچ بچار کا تعلق وجدان سے کسی بھی طور نہیں ہے۔

اس کی مثال کچھ یوں لی جاسکتی ہے کہ جب ایک سائنسدان اپنی تحقیقات کے سلسلہ میں مصروف عمل ہوتا ہے اور پھر پورے تجربہ بات کے باوصف اپنے مقصد کے حصول میں ناکام و نامراد نظر آتا ہے اور اس کا ذہن اس شے کی اصل حقیقت تک پہنچنے میں بڑی دقت اور مشکل سے دوچار ہوتا ہے تو ایسے میں اس کے ذہن میں یکدم ایک کونڈا سا لپکتا ہے جو تیز ترین برقی کی سی چمک لیے ہوتا ہے اور جب وہ اس کوندے کی روشنی میں اپنے تجربات پر نظر ڈالتا ہے تو وہ مقصد جو اس کی نظروں سے پوشیدہ رہ کر محاصل میں نہیں آ رہا ہوتا، اچانک آ جاتا ہے اور وہ اپنے تجربات میں مکمل طور پر کامیاب ہو جاتا ہے۔ یہی وہ کوندہ ہے جس نے آئن سٹائن کو نظریہ اضافت عطا کیا جس نے جوہری توانائی کی حیجوری میں انقلاب پیا کر دیا۔

اگرے دماغ میں کروڑوں خلیے (Cells) ہوتے ہیں اور طاقتور شعاعیں پیدا

کرتے ہیں اور یہی طاقتور شعاعیں دراصل وجدان ہوتی ہیں۔

شدید جذباتی استغراق اور بھرپور ذہانت ہی وجدانی کیفیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس کی تشریح ماہرین کچھ یوں کرتے ہیں۔

”ذہنی برقی رو بہت زیادہ قوت کی حامل شے ہے اس کی مدد سے جب بھی آپ کسی شے کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں تو کامیابی کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کے ذہن میں کتنی توانائی ہوتی ہے اگر یہ توانائی حد سے زیادہ ہے تو فوری کامیابی حاصل ہوگی بصورت دیگر کامیابی کے امکانات بے حد کم ہو جائیں گے۔“

پنی کے کی صلاحیت پیدا کرنے کے لئے بڑی مشق اور تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کا ابتدائی تجربہ ہلکی سے ہلکی شے یعنی دھوئیں سے کیا جاتا ہے کیونکہ دھواں سب سے ہلکی شے ہے۔

مشق نمبر 1

☆ شیشے کا ایک گلاس پانی سے بھرا ہوا اور چائے کی خالی پرچ لیجئے۔

☆ مشروب پینے والا سڑالے کر اس کی مدد سے سگریٹ کے دھوئیں کو گلاس کی

تہ میں آہستہ آہستہ ڈال دیں۔

☆ دھواں گلاس کی تہ میں جب چلا جائے تو اس کو چائے کی خالی رکابی سے

ڈھک دیں۔

☆ آپ ملاحظہ کریں گے کہ دھواں گلاس کی تہ میں تھوڑی دیر تک بھرا رہے گا۔

☆ اب ذہن کی پوری توجہ اس دھوئیں پر لگا دیں اور پورے اٹھانک اور توجہ کے

ساتھ دھوئیں کو اپنی ذہنی قوت سے اپنی مرضی کے مطابق حرکت دینا شروع

کریں۔

☆ اپنی ذہنی قوت کو برقرار رکھتے ہوئے اس کی مدد سے دھوئیں کو کبھی گلاس کے

درمیان اور کبھی سٹچ پر لانے کی کوشش کریں۔

☆ بتدریج کوشش بار آور ہوگی اور گلاس میں دھواں آپ کی مرضی کے مطابق

حرکت کرنے لگے گا۔

مشق نمبر 2

☆ ایک سفید کاغذ لے کر اس پر مور یا کسی اور پرندے کی شکل بنائیں۔ بالقرض

آپ نے موری کی تصویر بنائی ہے۔

☆ اب اپنے تصور کو یکساں کر کے اس ذہنی قوت سے مور کو حکم دیں کہ وہ اپنے پر

پھیلائے اور تپے۔

☆ مسلسل توجہ سے آپ محسوس کریں گے کہ مور آپ کے حکم پر پر پھیلا کر تپنا

شروع کر دے گا۔

مشق نمبر 3

☆ ایک گلاس کو کناروں سے قدرے نیچے تک پانی سے بھر لیں۔

☆ گلاس کے منہ پر باریک پلاسٹک فلم کا ایک ٹکڑا رکھ دیں اور ایک ٹکڑے کو

رکھنے سے پہلے اس کے نیچے ایک سوئی رکھ دیں۔

☆ پانی کی سطح ایسی ہو کہ سوئی پانی اور پلاسٹک کے درمیان چپکی رہے اور اوپر

سے آپ کو نظر آتی رہے۔

☆ اپنی تمام تر توجہ سوئی پر مرکوز کر دیں اور اسے اپنی مرضی کے مطابق حرکت

دینے کا اشارہ کریں۔

☆ جب آپ کی ذہنی برقی رو پوری طرح کام کرنے لگے گی تو سونے آپ کے ذہنی اشارے پر حرکت پذیر ہو جائے گی۔

جذباتی ہیجان:

بقول ہیرلڈ شرمین:

”ہر انسان کا ذہن وائریس کی طرح خیالات کی ترسیل اور وصولی کا اسی طرح مرکز ہوتا ہے جس طرح موسم کی خرابی، طوفان برق و باراں وغیرہ اس عام نشریاتی نظام میں غلل ڈالتے ہیں یہی حال جذباتی ہیجان اور ذہنی انتشار کا ہوتا ہے وہ بھی ٹیلی پتھی کی نشریات کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔“

اس لئے یہ بے حد لازم بات ہے کہ ذہنی یکسوئی اور پوری توجہ سے ٹیلی پتھی کا رابطہ قائم کیا جائے ورنہ نتائج کا منہ دیکھنا پڑے گا۔

احتیاط:

ذیل کی بیماریوں میں جتنا لوگ اس مشق کے لئے غیر موزوں ہیں اس لئے وہ اس قسم کی مشقوں سے ہمیشہ اجتناب کریں۔

- 1- پریشان حال، ذہنی ٹینشن کے مریض۔
- 2- کسی بھی بیماری کے ہاتھوں تنگ آئے ہوئے مریض۔
- 3- از حد جذباتی لوگ۔
- 4- اعصابی امراض میں مبتلا لوگ۔
- 5- مختلف اقسام کے ہیجان کا شکار لوگ۔

6- کمزور ذہن، کند ذہن اور دماغی غلل میں مبتلا لوگ۔

7- جسمانی لحاظ سے کمزور اور بوڑھے افراد۔

بہر حال کوئی بھی مشق حصول علم ٹیلی پتھی کی کی جائے اس کے لئے یہ لازم بات ہے کہ پورے انتہاک، یقین، اعتماد، خود ارادی کے ساتھ کی جائے تبھی آپ کو معجزاتی اور کرشماتی کامیابی حاصل ہوگی۔

ٹیلی پتھی میں عامل اور معمول کا کردار:

ماہرین ٹیلی پتھی کے مطابق اس علم کے حصول کے خواہاں افراد کے لئے تربیت از حد ضروری ہے معمول اور عامل دونوں کی جب تک تربیت نہ ہو اس وقت تک ان کا کسی بھی قسم کے تجربہ میں غلل ملے گا اور نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ اس کے بنیادی اصولوں سے لاعلمی کی بناء پر تجربہ کو بگاڑ کر اپنے لئے نہ صرف دشواریاں پیدا کرتے ہیں بلکہ کسی قسم کے خللوں میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ٹیلی پتھی کی تربیت کے بنیادی اصولوں کو مد نظر رکھنا از حد ضروری ہے۔

☆ عامل کے لئے یہ لازم ہے کہ وہ نہ صرف پیغام کی ترسیل بلکہ اس کے وصول کرنے کی تکنیک یعنی میکائی عمل سے پوری طرح واقف ہو اس طرح وہ اپنے فرائض بڑی خوش اسلوبی اور اعتماد کے ساتھ انجام دے سکے گا۔

☆ عامل جب پیغام ترسیل کرتا ہے تو یہ پیغام شعوری ذہن سے لا شعور میں منتقل ہو جاتا ہے جبکہ معمول اس کو پہلے اپنے لا شعور میں وصول کرتا ہے اور پھر اسے شعور تک لاتا ہے۔

☆ معمول کے لئے دشواریاں پیدا ہونے کا خدشہ زیادہ رہتا ہے کیونکہ وہ زیادہ حساس فرض انجام دیتا ہے یہی وجہ ہے کہ وہ بیرونی اثرات سے زیادہ متاثر

ہوتا ہے اس لئے اس کے لئے یہ بے حد لازم بات ہے کہ وہ ٹیلی میٹھی کی مشق سے قبل اور بعد میں جسمانی آسودگی حاصل کرے اور اس کے لئے سانس کی مشقوں پر عبور حاصل کرے جو قبل ازیں بیان ہو چکی ہیں۔

☆ دوران مشق جذباتی تناؤ کی کیفیات سے ہر ممکن طور پر مکمل گریز کریں۔

نشریاتی رابطے کا پہلا تجربہ:

بقول مشہور ٹیلی پاتھسٹ آرن ہیک ڈیل کے فارمولے کے ذریعہ نشریاتی رابطہ کا کامیاب تجربہ کیا جا سکتا ہے اور اگر اس تجربہ کو بار بار دہرایا جائے تو عامل اور معمول کے درمیان مستقل رابطہ استوار ہو جاتا ہے اور اس طریقہ سے عملی طور پر دونوں ہی ٹیلی میٹھی کے حصول میں کامیاب ثابت ہوتے ہیں اور مکمل سحرانی حاصل کر لیتے ہیں۔

☆ عامل آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائے اور اس کے سامنے وہ تصویر یا منظر بالکل واضح ہو جس کو وہ نشر کرنا چاہتا ہے۔ اس کے اور منظر کے درمیان قطعی کوئی رکاوٹ نہ ہونی چاہئے۔

☆ تصویر یا منظر نامے کو یا تو میز پر چت رکھ دیں یا پھر اسے کسی شینڈل کے ساتھ کھڑا کر دیں اگر کسی ٹھوس شے کی منظر کشی نشر کرنا مقصود ہو تو اسے میز پر رکھ دیا جائے۔

☆ اگر عامل اور معمول دونوں ایک ہی کمرے میں بیٹھے ہوں تو ان کے درمیان فاصلہ ہونا چاہئے لیکن درمیان میں ایک پردہ لٹکا دیا جائے تاکہ وہ ایک دوسرے کو نہ دیکھ سکیں ایسی صورت میں یہ بہتر ہوگا کہ معمول کے کانوں میں

روٹی ٹھونس دی جائے تاکہ وہ کسی بھی قسم کی سرگوشی بالکل نہ سن سکے۔

☆ ایک شخص کو عامل اور معمول معاون مقرر کریں جو تجربے کا صحیح وقت اور تفصیل درج کرتا چلا جائے۔

☆ اگر عامل اور معمول دونوں علیحدہ علیحدہ کمروں میں ہوں تو دونوں کے ساتھ علیحدہ علیحدہ معاون ہونے چاہئیں۔

☆ تجربہ گاہ میں مکمل گہری خاموشی ہونی چاہئے۔ عامل اور معمول دونوں کے کمروں میں یکساں آرام دہ اور پرسکون ماحول ہو۔

☆ معمول اپنی کرسی پر آرام دہ پرسکون حالت میں بیٹھا ہو اور اس کے پاس میز پر پینسل، کاغذ موجود ہو تاکہ وہ جو کچھ محسوس کرے لکھ سکے۔

☆ کمروں میں کسی بھی طرح تیز روشنی نہ ہو اور نہ ہی اس کا رخ آنکھوں کی طرف ہو۔ بلکہ روشنی ہونی چاہئے اور روشنی کا منبع سر کے پچھلی جانب ہونا ضروری ہے۔ اب تجربہ اس طرح شروع کریں۔

عامل کی پوزیشن:

1 عامل کا معاون ایک تصویر نکال کر عامل کو دے اور اپنے اندراجات مکمل کرے۔

2- عامل انتہائی پرسکون حالت میں بیٹھ کر اس تصویر کو سامنے رکھ لے اور پہلے سے مقررہ وقت پر ٹیلی میٹھی کا عمل شروع کرے۔

3- عامل مسلسل اپنی پوری توجہ اس تصویر پر مرکب رکھتے ہوئے اس کو بغور دیکھ کر اپنی ذہنی رو کے ساتھ مسلسل جزئیات نشر کرتا رہے۔

- 4- پیغام نشر کرتے وقت یہ تصور رکھئے کہ معمول اس کے بالکل قریب اس کے سامنے بیٹھا ہوا ہے۔ قربت کا جس قدر گہرا احساس پیدا کرے گا اتنی ہی جلدی کا سامانی کے امکانات روشن ہوں گے۔
- 5- جب تصویر اس کے ذہن میں مکمل طور پر بھرپور طریقے سے اجاگر ہو جائے تو وہ اسے معمول کے ذہن کی طرف نشر کر دے۔ نشر کرنے کے عمل میں تمیں سیکنڈ سے زیادہ عرصہ نہیں لگنا چاہئے۔

معمول کی پوزیشن:

- 1- معمول آرام وہ پرسکون حالت میں رہتے ہوئے ارادی طور پر عامل سے پاچی سیکنڈ لئے ذہنی رابطہ قائم کرنے کا پھر عامل کا پیغام وصول کرے گا۔
- 2- آرام و سکون کے ساتھ پیشے ہوئے اپنے ذہن میں ابھرنے والے تاثرات کا انتظار کرے گا۔
- 3- قدرے مناسب وقت سے ہی الاشعور میں تاثر ابھرتا ہے اور اس کو شعور میں منتقل ہونے کے لئے بھی قدرے عرصہ درکار ہوتا ہے اس لئے معمول کو وقت دیا جائے اور اسے دُسرپ نہ کیا جائے۔
- 4- ابتداء میں ٹیلی پیتھی کے تاثرات دیر سے شعور میں آتے ہیں ان میں بعض اوقات کئی گھنٹے بھی لگ سکتے ہیں ایسی حالت میں معمول کو انتظار میں نہ بیٹھا رہنا چاہئے بلکہ اسے نارمل حالت میں رہنا چاہئے اگر وہ محسوس کرے تو کمرے میں چھل قدمی بھی کر سکتا ہے۔

مشترکہ ذہنی حالت:

☆ ٹیلی پیتھی کا کوئی بھی پیغام ترسیل کرنے سے قبل یہ بات بے حد ضروری ہے کہ عامل سب سے پہلے اپنے ذہن میں اس تصور کا مکمل اور واضح تصور اور خاکہ پیدا کرے اور اس میں اپنی ذہنی رد شامل کرے اور اس کے ذریعے اس تصور کو اپنے تحت الاشعور میں اتار دے کیونکہ تحت الاشعوری وہ پروجیکٹر ہوتا ہے جو تصوری تصویر کو معمول کی ذہنی سکریں پر اتار سکتا ہے۔

☆ ٹیلی پیتھی کے ذریعے پیغام ارسال کرنے کے لئے خود پر کسی بھی قسم کا دباؤ نہ ڈالیں کسی بھی پیغام کو ترسیل کرنے سے قبل اس کا مکمل خاکہ مدقوش ذہن میں آئے جائیں مثلاً قبر کے متعلق پیغام کی صورت میں تابوت کا خاکہ ذہن میں رہنمایا جائے۔

☆ مکمل مدقوشی ذہن میں بٹھانے کے بعد معمول کی طرف اپنا پیغام ترسیل کرے پیغام موصول کرنے کے مختلف طریقے ہوتے ہیں۔

☆ کبھی معمول کو پیغام میں عامل کی آواز شنائی دیتی ہے پھر اسے پیغام کا تصویری عکس دکھائی دیتا ہے۔

☆ اس کے بعد معمول کے ذہن میں ایک خیال پیدا ہو جو بالکل واضح ہو اور معمول کو اس کے درست ہونے کا یقین ہو اور اس میں کسی بھی قسم کا شک و شبہ نہ ہو بقول ڈاکٹر بروس جائز مائز ٹیلی پیتھی حقیقتات۔

☆ ٹیلی پیتھی کے عملی تکنیک کے لئے ذیل کے رہنما اصول ہیں:

☆ عامل اور معمول کو شعوری طور پر ایک بات کا بالخصوص خیال رکھنا چاہئے کہ ان دونوں کی تمام تر توجہ ایک دوسرے کے ذہن پر جمی رہے۔

☆ دونوں کے درمیان مشترکہ رابطہ قائم رہے اس کی مثال کچھ یوں ہے کہ عامل

اور معمول کے ذہن دو متوازی لکیروں کی مانند ہیں جن کو ذہنوں سے نکلتی ہوئی ذہنی لہریں آپس میں ملا رہی ہیں۔

☆ معاونین کا کام صرف نتائج کوٹ کرتے رہتا ہے۔

☆ عامل اپنے معاون کو خیالات کی ترسیل سے قبل پیغام کی تفصیلات بتا کر پھر اپنے پیغام کو نشر کرنے کی طرف اپنی توجہ مبذول کرے جو وہ ٹیلی متی کے ذریعہ ارسال کرنا چاہ رہا ہے۔

☆ جب عامل کے خیالات کو معمول پر حنا شروع کرے یا جو کچھ وہ محسوس کرے اپنے معاون کو بتا دے یا پھر اسے خبر کر کے رکھ لے۔

☆ چونکہ ٹیلی متی ایک اور اک ہے جس کا تعلق انسان کی چھٹی حس سے ہے اور جب کسی معمول کو یہ احساس ہوتا ہے کہ انسان نے کوئی پیغام یا عکس اپنے ذہن میں موصول کیا ہے تو شروع میں اس کا اظہار کرتے ہوئے پس و پیش کرتا ہے اگرچہ معمول بننے کی صلاحیت ہر شخص میں موجود ہے لیکن مزاج، ذہنی ساخت اور انداز طبیعت کے لحاظ سے ہر شخص کی حسیت کا پیمانہ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے سو داوی مزاج والے بہت جلد اس صلاحیت کو ترقی دے لیتے ہیں جب کہ باغی مزاج والے معمول بننے کی کم تر صلاحیت رکھتے ہیں اس لئے ان میں ترقی کا عمل سست ہوتا ہے۔

ابتداء میں معمول کو تجربے کے دوران فنودگی کا احساس ہو سکتا ہے اور پیغام وصول کرنے کے لئے چونکا اور مستعد رہنا دشوار معلوم ہوتا ہے لیکن رفتہ رفتہ اس کا عادی ہو جاتا ہے۔

پیغام کی وصولی کے دوران آنکھیں بند رکھنا زیادہ آسان ہوتا ہے اور اسے

چاہئے کہ تجربے کے دوران ٹیلی پیٹھک نشانی اپنے ہاتھ میں رکھے اور جو کچھ محسوس کرے اس تاثر سے اپنے معاون کو آگاہ کرے۔

ٹیلی پیٹھک نشانی:

ٹیلی پیٹھک نشانی سے مراد ایک ایسی ذاتی چیز کا یا باہمی تبادلہ عامل اور معمول کے درمیان ہے جس سے دونوں کو ایک دوسرے کی قربت کا قوی احساس ہوتا ہو۔ عملی مشق شروع کرنے سے قبل دونوں کو ایسی نشانیاں یا تو اپنی منہی میں دبائے رکھنا چاہئے یا پھر اپنی پیشانی پر لگا لیں۔ زیادہ بہتر یہی ہے کہ اس کو پیشانی پر لگا لیں کیونکہ یہ حصہ دماغ سے بہت زیادہ قربت رکھتا ہے اس طرح عامل اور معمول کے درمیان آسانی سے زیادہ قریبی تعلق پیدا ہو جائے گا۔

ٹیلی پیٹھک کے عملی طریقے

Practical Methods

انسان میں اللہ تعالیٰ نے ظاہری حواس کے علاوہ کچھ ایسی طاقتیں بھی ودیعت کی ہیں جنہیں ماہرین نفسیات مافوق الفطرت طاقتیں (Super Human Powers) قرار دیتے ہیں اور یہ بہت ہی حیرت انگیز صلاحیتیں ہیں۔

کشف:

بعض حالات و واقعات میں انسانی ذہن کی ماورائے بصارت حس اپنا کام کرنا شروع کر دیتی ہے اور اس ماورائے بصارت حس یعنی کشف کے ذریعے

انسان سیکڑوں میل دور ہونے والے واقعات کا باآسانی مشاہدہ کر لیتا ہے مہرین رویت اسی کے حصول کیلئے ہمیشہ گوشاں رہتے ہیں تاکہ مستقبل میں رونما ہونے والے واقعات کا ذہن پر خود بخود انکشاف ہوتا رہے اور یہ ایک ایسی صلاحیت ہوتی ہے جو بہت کم انسانوں میں پائی جاتی ہے لیکن اس کا حصول مراقبات اور مجاہد سے اور ریاضت شدیدہ ہی سے حاصل ہوتا ہے۔

کشف دراصل تصوری وہ ترقی یافتہ مافوق الفطرت صورت ہے جو اس وقت پیدا ہو سکتی ہے جب کہ اس کو پیدا کرنے کے لئے مسلسل مجاہدے اور ریاضتیں کی جائیں۔ اس کے حصول کے لئے ذہل کی مشقتوں سے اپنے عضلات حرکات کو اپنے ارادے اور نفس کا پابند بنایا جاسکتا ہے اور اعلیٰ ترین اور بہتر ذہنی صلاحیتوں کو بیدار کرنے کے لئے پہلی اور آخری سیرجی عضلاتی نفس کو اپنے نفس کا پابند بنانا ہی تو ہے۔

مشق نمبر 1

- 1۔ دونوں بازو کھینچ کر سے موڑ کر انگلیاں گدی پر رکھ لیجئے۔
- 2۔ کمر میں خم پیدا کرتے ہوئے پیچھے کی طرف جھک جائیئے۔ جھکنے کی صورت میں آپ کا جسم خمیدہ ہوگا۔
- ابتداء میں آپ کا جسم خمیدہ ہونے میں کافی تکلیف دے گا اور جسم پر قابو پانا دشوار ہوگا۔ رعشہ کی کیفیت بھی طاری ہو سکتی ہے لیکن کھل ثابت قدمی سے یہ تکلیف مکمل رفع ہو جائے گی۔
- شروع میں اس مشق کو چند سیکنڈ تک کرتے ہوئے اس کے دورانے میں

بہتر ترقی یافتہ بڑھاتے ہوئے اسے دس منٹ تک لے آئیں۔
اب اس مشق کو جتنا عرصہ چاہیں آپ جاری رکھ سکتے ہیں۔

مشق نمبر 2

- 1۔ اپنی دونوں ناگوں کے درمیان کوئی ایک فٹ کا فاصلہ رکھتے ہوئے کھڑے ہو جائیں۔
- 2۔ اپنی پوزیشن بالکل سیدھی رکھیں چند لمحوں میں ہی آپ کے جسم پر کچلی طاری ہو جائے گی اور بچنے دیکھنے لگیں گے لیکن ان کی پرواہ نہ کریں اور صبر سے کام لیتے ہوئے سیدھا کھڑے رہنے کی عادت ڈالیں۔
- بازو رہے کہ دماغی انتشار کی سبب سے بڑی عضلاتی وجہ عضلاتی حرکات ہوتی ہیں جب آپ کے عضلات تیزی سے متحرک ہوتے ہیں تو دماغ بھی منتشر ہونے لگتا ہے مگر جب آپ کے اعضاء و اطمینان و سکون کے ساتھ ملتے ہیں تو اس سے دماغ متاثر نہیں ہوتا بلکہ ایسی حالت میں کافی سکون محسوس ہوتا ہے۔

مشق نمبر 3

- 1۔ بستر پر چت لیٹ کر ہاتھوں کو اس طرح پھیلا لیجئے جیسے کسی مردے کے ہاتھ گھٹنوں تک پھیلا دیے جائیں۔
- 2۔ دونوں ناگوں کے بیچوں کو بھی برابر برابر جوڑے رکھیں کہ گھٹنے آپس میں ایک دوسرے سے ملے رہیں۔
- 3۔ سر کے نیچے کوئی تکیہ رکھیں اور پوری طاقت سے سانس کھینچ کر سینہ میں روک لیں۔

4- سانس کو روک سکتے ہوئے اپنے دھڑ کو کسی سہارے کے بغیر کمر کے قریب سے اس طرح سے آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں کہ آپ کا سر پشت کی جانب جھکا رہے۔

5- اس حالت میں اٹھ کر بیٹھ جائیں اس مشق سے آپ کی پنڈلیوں اور پنوں میں تکلیف ہوگی مگر اسے برداشت کر لیں۔

6- رفتہ رفتہ آپ اپنے دماغ کو پہلے کی نسبت کافی ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔

مشق نمبر 4

1- بستر پر دائیں کروت لیٹ جائیں۔

2- سر کے نیچے کوئی تکیہ نہ رکھیں۔

3- چار پائی کی سطح ہموار رکھیں اس میں کسی بھی قسم کا جھول نہ ہو۔

4- چار پائی کی نسبت تخت یا ہموار فرش پر یہ مشق کیجئے تو زیادہ بہتر ہوگا۔

5- اب کروت کے بل لیٹ جائیں۔

6- اپنے دونوں بازو اس طرح سینے پر پھیلائیں کہ آپ کے دائیں ہاتھ کا پنجہ

اس طرف آجائے۔

7- اپنے دونوں پنوں کو مضبوطی کے ساتھ کمر پر ڈکا کر چت لیٹ جائیں مگر یہ

خیال رہے کہ آپ کا ہاتھ اپنی جگہ سے ادھر ادھر نہ ہٹے پائے۔

8- اب اس حالت میں کولہوں کے بل بیٹھ جائیں لیکن ٹانگیں اپنی جگہ مضبوطی

سے جچی رہیں۔

9- جسم میں اگر کچھ پیچیدہ ہوتا ہے تو اسے روکنے کی کوشش کریں۔

10- آٹھ سیکنڈ تک اسی حالت میں بیٹھے رہنے کے بعد پھر اس پوزیشن میں لیٹ

جائیں۔

اس مشق کو جتنی دیر جاری رکھ سکتے ہوں، رکھیں۔ پابندی کوئی نہیں ہے۔

مشق نمبر 5

1- ایک گلاس میں پانی بھر لیں۔

2- اس گلاس کو دائیں ہاتھ کی انگلیوں پر رکھیں۔

3- بازو کو آگے کی طرف تان لیں اس صورت میں آپ کا ہاتھ کانپے گا لیکن اس

کچکپاہٹ پر قابو پانا ضروری ہوگا تاکہ خیالات میں انتشار پیدا نہ ہو۔

4- اس مشق کی ابتدا اس سیکنڈ سے کریں اور بتدریج اس کو بڑھا کر دس منٹ

تک لے جائیں (جیسے جیسے کچکپاہٹ ختم ہوتی جائے ویسے ویسے وقفہ

بڑھاتے جائیں۔)

5- اب گلاس پر نظریں جمائے کی کوشش کریں اور پانی کو فور سے دیکھتے رہیں۔

6- اپنی تمام تر ذہنی اور جسمانی قوت سے کام لے کر پانی کی لڑائی کو روکیں یہی

آپ کی کامیابی ہے۔

7- اب گلاس والے ہاتھ کو آہستہ آہستہ حرکت دیتے ہوئے ہائیں شانے کی

طرف لے جائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ ہاتھ اور بازو میں کوئی

لڑش پیدا نہ ہونے پائے۔

8- اپنی نظر مسلسل پانی پر جمائے رکھیں۔

9- اپنے ہاتھ کو اب آہستہ آہستہ واپس پہلی پوزیشن میں لے آئیں۔

10- اس کو عموماً کبھی کی طرح اپنی آنکھوں کے سامنے رکھیں۔

11- آپ کی گردن اپنی جگہ قائم رہے وہ گلاس کے ساتھ گھومنے نہ پائے لیکن

آپ کی آنکھوں کی پتلیاں چشم خانوں میں حرکت کرتی رہیں۔
12۔ آپ کی آنکھیں سخت مزاحمت کریں گی لیکن آپ کو اس مزاحمت پر مکمل قابو پانا ہوگا۔

مشق نمبر 6

- 1۔ گلاس کو اپنے دائیں ہاتھ کی انگلیوں پر رکھ لیں۔
- 2۔ اپنے ہاتھ کو گھما کر آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف لے جائیں لیکن اس بات کا خیال رہے کہ آپ کی گردن اپنی جگہ مضبوطی سے قائم رہے اور سیدھی رہے۔
- 3۔ گردن کسی بھی صورت میں کڑی ہوئی حالت میں نہ ہو۔
- 4۔ آنکھوں کو اپنی جگہ قائم رکھتے ہوئے نظر گلاس کے پانی پر جمائے رکھیں۔
- 5۔ گلاس کا پانی ہلنے نہ پائے آپ اپنا ہاتھ جس قدر پیچھے لے جائیں گے
- 6۔ ہاتھ آہستہ آہستہ اپنی جگہ واپس لائیں لیکن بے حد احتیاط کریں۔
- 7۔ اپنے ہاتھ کو دس سینکڑ تک سیدھا اور سامنے کی جانب رکھیں۔
- 8۔ آہستہ آہستہ پہلے دائیں طرف اور پھر بائیں طرف اپنا ہاتھ گھماتا شروع کر دیں۔
- 9۔ اس مشق کو ایک گھنٹہ تک کریں۔

حواس باطنی کو بیدار کرنے کے لئے ترفیب و تحریک ایک بہت اہم چیز ہے ترفیبات سے نہ صرف نیلی بیٹھی بلکہ چنانچہ اور مستقل بینی میں بھی کام لیا جاسکتا ہے اور رہے کہ موزوں ترفیب کے بغیر ہمارا دفاع پوری طرح کام نہیں کرتا۔

ترفیب کے بعد آپ پر استغراق طاری ہو جاتا ہے استغراق یا مراقبہ میں تصوف بہت بڑا اور بڑھ رہتا ہے۔

مشق نمبر 7

- 1۔ کسی ایسے زاویے یا طریقے پر بیٹھیں یا بیٹھیں جس سے آپ کو آرام ملے۔
- 2۔ اس حالت میں چند منٹ خاموشی کے ساتھ بیٹھے رہیں دماغ سے ہر طرح کے خیالات خارج کر دیں کسی وقتی نگاہ میں نہ پڑیں۔
- 3۔ اس سے وقتی حد تک آسودگی اور وقتی فرحت حاصل ہوگی۔
- اس سے وقتی اور اعصابی یکسوئی حاصل ہوگی اور نیلی بیٹھی کا فن سیکھنے میں بے حد مدد ملے گی۔

نیلی بیٹھی کے مہارتی طریقے:

جب آپ تربیتی تجربات کے ذریعے ان تمام مشقوں پر عبور حاصل کر لیں تو پھر اس میں مہارت کے لئے عملی میدان میں قدم رکھنے کی ضرورت ہے۔ اس قسم کی مہارت کے لئے ذیل کی مشقیں بے حد مفید اور اہم ہیں اس سے آپ کی حاصل کردہ کامیابی کا تناسب مکمل کر سامنے آجائے گا اور جو خامیاں ہوں گی وہ بھی سامنے آجائیں گی اور آپ باآسانی ان پر قابو پا کر اپنی صلاحیتوں میں مزید گھما پیدا کر لیں گے۔

جس قدر زیادہ مشق کریں گے اسی قدر زیادہ فن میں چھٹی آتی جائے گی۔ اور آپ کا شار وقت کے ساتھ ساتھ ماہرین میں ہونے لگے گا۔

مشق نمبر 1

جب بھی ٹیلی فون کی گھنٹی بجے یا دروازے پر گھنٹی بجے تو دروازہ فوراً کھلی
بھی نہ کھولے اور نہ ہی فوری ٹیلی فون ریسیور اٹھائیں۔

ایک لمحہ رک کر فون کرنے والے یا دروازہ کھٹکھٹانے والے کا تصور کریں
اور اپنی ذہنی قوت کو بروئے کار لائیں۔

اپنی قوت اور اک کے ذریعہ اس کا عکس ذہن میں پیدا ہونے دیں کہ فون
کرنے والا کون ہے۔ کس کا فون ہو سکتا ہے یا دروازہ کھٹکھٹانے والا کون ہے
اور کون اس وقت آ سکتا ہے۔

اس بارے میں زیادہ حد تک نا اطمینان نہ رہیں شرف یہ فیصلہ کریں کہ آنے والا گھر
یا خاندان کا فرد ہے یا کوئی اور واقف کار ہے۔

اپنے ذہن کے فیصلے کے مطابق تصدیق کے لئے ریسیور اٹھا کر فیصلہ
کریں یا دروازہ کھول کر دیکھیں کہ کون ہے۔

اس قسم کے تجربہ بات سے آپ یہ محسوس کریں گے کہ نتائج بہتر ہوتے
جارہے ہیں۔

بعض افراد کے اندازے ابتدا ہی سے بالکل درست نکلتے ہیں اس کا
مطلب یہ ہے کہ ان کی ذہنی صلاحیت عام آدمی سے زیادہ ہوتی ہے۔

اب دوسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔

یہ جاننے کی کوشش کریں کہ فون مرد نے کیا ہے یا عورت ہے۔ اس مقصد
کے لئے بھی یہی طریقہ استعمال کریں۔ ریسیور اٹھانے سے قبل ایک لمحہ رک کر
ذہن میں تصور ابھاریں اور اندازہ لگائیں بعد میں تصدیق کریں کہ آپ کا ذہنی

فیصلہ کس حد تک درست اور صحیح ہے۔

اب تیسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔

یہ بات معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ اس نے ٹیلی فون کس مقصد کے
لئے کیا ہے اس کے لئے بھی وہی طریقہ اختیار کریں اور اپنے فیصلے کے بعد اس کی
بذریعہ تصدیق جانچ پڑتال کریں۔

کچھ دنوں بعد اس مشق سے آپ فون کرنے والے کا صحیح تصور، اس کی
شخصیت کی شناخت اور اس کا موڈ اور اس کے فون کرنے کا مقصد معلوم کرنے میں
مکمل طور پر کامیاب ہو جائیں گے۔

یہ طریقہ ماہر نفسیات ڈاکٹر ہیوڈ ہیولے کا ہے اور بقول ڈاکٹر صاحب اس
سے ٹیلی ویشن کی صلاحیت میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔

مشق نمبر 2

یہ مشق کسی کو شریک مشق بنا کر کرنے سے متعلق ہے۔

اس کے لئے کسی ایسے فرد کا انتخاب ضروری ہے جس سے انتہائی قریبی
تعلق اور ذہنی ربط ہو۔ اس کے بعد آپ یہ فیصلہ کریں گے اور پانچ دن تک اس
شریک کار کی طرف سے ترسیل کردہ پیغامات کو وصول کرتے رہیں گے۔

اس کی مثال یوں لی جاسکتی ہے کہ شوہر اپنے دفتر میں اور بیوی اپنے گھر
میں کام کر رہی ہے بیوی کو خیال آتا ہے کہ اسے وہی ٹیلی آکس کی ضرورت ہے
اور وہی پر اس کا شوہر یہ شے گھر لیتا آئے۔

چونکہ یہ پیغام فوری اور عملی ضرورت سے تعلق رکھتا ہے اس کو کاروباری ای

ایس پی (Pragmatic E.S.P) کہا جاتا ہے۔

اس کے برعکس شوہر بذریعہ ٹیلی پتھی پیغام کسی عمدہ کھانے کی فرمائش اپنی بیوی سے کرتا ہے لیکن اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ پیغام مخصوص کھانے کی حد تک ہی ہونا چاہئے۔

مشق کرنے کے لئے بنیادی لوازمات:

- 1- ہر لمحہ مستعد اور چوکس رہیں۔
- 2- اپنے ذہن کو ٹیلی پتھی کے ذریعے آنے والے پیغامات کی وصول یابی کے لئے تیار رکھیں۔
- 3- بار بار آپ کے ذہن میں ایک تصور ابھرے گا اس تصور سے پہلے ہمیشہ ایک مبہم سا خیال ذہن میں پیدا ہوگا کہ کچھ ہونے والا ہے۔
- 4- اس اشارے کا خاص نوٹس لیں کیونکہ یہ ذہن میں آنے والے پیغام کے لئے خبر داری ہے تاکہ پیغام کی وصولیابی کے لئے اپنے ذہن کو مکمل طور پر صاف کر لیا جائے اور آنے والے پیغام کے لئے اس کے ربط میں ہم آہنگی پیدا کر لی جائے۔
- 5- ایک وقت میں ہمیشہ ایک خیال یا پیغام کی ترسیل کریں اور اس کو بار بار تشریح کرتے رہیں۔
- 6- جو بھی پیغام ارسال کرنا ہو اس پر تمام تر توجہ، مکمل انہماک کے ساتھ مرکوز کریں تھوڑی تھوڑی دیر بعد اس کی ترسیل جاری رکھیں جو پیغام آپ کی ترسیل کر رہے ہوں بالکل واضح ہو اور اس کے علاوہ ذہن میں اور کوئی خیال نہ آئے دیں۔

- 7- پیغام کی ترسیل کے وقت ذہن کو دوسرے خیالات سے پاک رکھیں۔
- 8- ٹیلی پتھی ایک عملی تاثر پذیر کلام ہے جتنا زیادہ آپ مشق کریں گے جتنا زیادہ اس علم کو بروئے کار لائیں گے اتنی ہی زیادہ آپ کی مہارت بڑھے گی۔

مشق نمبر 3

- کسی ایسے فرد کے ساتھ ذہنی رابطہ قائم کرنے کی کوشش کریں جس کے ساتھ کچھ قربت ہو اب آپ اس شخص کو ٹیلی پتھی کے ذریعہ پیغام دیں کہ وہ آپ سے ٹیلی فون پر گفتگو کرے۔ مگر یہ آپ کس طرح کریں گے۔
- 1- اس مقصد کے لئے کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ کر ارکٹاز توجہ کی کیفیت پیدا کریں۔
 - 2- ذہن کو تمام تر خیالات سے پاک کریں۔
 - 3- جس شخص کو پیغام دینا مقصود ہے اس کا تصور قائم کریں اور تصور پوری توجہ کے ساتھ ہونا لازمی ہے جیسے وہ آپ کے سامنے بیٹھا ہے۔
 - 4- اب اس شخص کو ذہنی طور پر پیغام دیجئے کہ وہ آپ سے فون پر بات کرے۔
 - 5- گھڑی میں دیکھ لیں اس کو مسلسل پیغام دیتے رہیں اور اپنے ذہن سے بار بار پیغام نشر کرتے رہیں۔ ٹیلی پتھی کو روحانی تعلیم کا نام اسی لئے دیا جاتا ہے کہ اس سے ذہنی رابطہ قائم کر کے گفتگو کی جاتی ہے۔
 - 6- اب اس بات کا تصور کریں کہ وہ شخص جس کو آپ نے پیغام دیا ہے اس نے ریسیور اٹھا کر آپ کا نمبر ملایا ہے۔
 - 7- اس سے آپ کو اپنے پیغام کے موثر ہونے کا حتمی نتیجہ حاصل ہوگا۔

انمول مشقیں:

آپ یا اندازہ نہیں لگا سکتے کہ یہ مشقیں کس قدر انمول ہیں اور ٹیلی بیٹھی کی صلاحیت آپ میں پروان چڑھانے میں کتنی مفید اور کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔ یاد رکھیں کہ الفاظ سے زیادہ جذبات کی ترسیل کا اہم ترین ذریعہ ٹیلی بیٹھی ہے۔

عکسی رابطہ:

جس طرح آپ ٹیلی بیٹھی کے ذریعہ اپنا پیغام ترسیل کر سکتے ہیں اسی طرح عکس بھی ترسیل کیا جاسکتا ہے اور ٹیلی بیٹھی میں یہ سب سے مشکل اور نازک مرحلہ ہوتا ہے اس طریق کار میں شریک کاری کی ضرورت پیش آتی ہے جس سے خاص چنی آہنگی اور قربت ہو لیکن یہ شریک کاری یا معمول اس مشق میں زیادہ ذمہ داری قبول نہیں کرتا۔ اس کا کام آسان ہوتا ہے۔ طریقہ کار حسب ذیل ہے۔

مشق:

- 1- ایک پرسکون کمرے میں بیٹھ جائیں۔
- 2- اب ایک تصویر لے لیں مثال کے طور پر یہ کسی پرندے کی تصویر ہے اس کو نظروں کے سامنے رکھیں۔
- 3- اب اپنی پوری قوت سے اس پرندے کو دیکھنا شروع کر دیں۔
- 4- ادھر ادھر نظر ہرگز نہ ڈالیں اس کے علاوہ پرندے کے سوا کسی اور کا تصور ذہن میں نہ لائیں۔ اس کی بناوٹ، اس کے بال و پر کو ذہن نشین ہونے دیں۔

5- جب آپ محسوس کریں کہ آپ بالکل اس تصویر میں محو ہو گئے ہیں اور تصویر آپ میں سرایت کر گئی ہے تو آنکھیں بند کر لیں۔

6- تصویر کو ذہن میں قائم رکھیں اس کے نقش و نگار کو ذہن میں پھیلنے دیں پھر جب آپ محسوس کریں کہ آپ بالکل اس تصویر میں محو ہو گئے ہیں اور یہ آپ میں سرایت کر چکی ہے تو آنکھیں مکمل طور پر بند کر لیں۔

7- جب تصویر ہمارے ذہن میں مکمل طور پر سا جائے تو اسے دوسرے کمرے میں بیٹھے ہوئے معمول کے پردہ ذہن پر منعکس کر دیں بالکل اسی طرح جیسے سینما میں پروجیکٹر تصویر کو سکرین پر منعکس کر دیتا ہے۔

8- معمول جس کا رابطہ آپ سے ہو گا فوراً اس تصویر کو موصول کرے گا۔ اس مشق میں بہت زیادہ ارتکا ز توجہ سے کام لینا پڑتا ہے۔ اس لئے یکسوئی کی مشقوں پر جس قدر زیادہ عبور حاصل ہو گا اس قدر آسانی سے یہ مشق ہوگی اور بہت جلد عبور حاصل ہوگا۔

جدید سائنسی تحقیق تے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچا دی ہے کہ ٹیلی بیٹھی کا تعلق ذہن کی برقی طیفی لہروں سے ہے اور یہ ایک ایسی قوت اور انرجی ہے کہ اس سے بجلی کے کئی باب روشن کئے جاسکتے ہیں اس کی رفتار ہر ساکٹ طیارے کی آواز کی رفتار سے کئی گنا زائد ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ جب کسی شخص کے ساتھ کوئی حادثہ پیش آتا ہے تو اس سے انتہائی زیادہ قربت رکھنے والے فرد کو اس کا فوری احساس ہو جاتا ہے خواہ درمیانی فاصلہ کتنا ہی زائد کیوں نہ ہو۔

روحانیت اور ٹیلی پیتھی

Extra Sensory Preception and Telepathy

دنیا کے تمام مذاہب پر ایک نظر ڈالی جائے تو یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ وہ تمام انسان جنہوں نے اپنے اندر روحانی قوتوں کو بیدار کیا اور مافوق البشر بن گئے تو ان پر کبھی مستقبل کے متعلق مختلف انکشافات ہوئے اور کبھی انہوں نے دوسروں کے دلوں کا حال معلوم کیا غرضیکہ ان کے ہاتھوں مختلف قسم کے مظاہر رونما ہوئے اور بعض مظاہر کے حتمی نشانات آج بھی دنیا میں موجود ہیں۔

ماہرین ٹیلی پیتھی اور سائنسدانوں نے اس بات کا بخوبی انکشاف کیا ہے کہ روحانی مشاہدات کے تمام تر دعوے محض غریب پر مبنی نہیں ہیں بلکہ حقیقت پر مبنی ہیں بقول ڈاکٹر گیرٹ ماہر نفسیات و ٹیلی پیتھی۔

”انسان بے چارہ قوتوں کا گاہک ہے بعض اوقات اس سے ایسے افعال بھی سرزد ہوتے ہیں جو بڑے ہی حیرت انگیز ہوتے ہیں اور یہی ہے اسرار قوتیں ہی روحانی قوتیں کہلاتی ہیں اور ماہر ٹیلی پیتھی کے نزدیک اور اک ماورائے حواس کہلاتی ہے۔

اور اک ماورائے حواس کی اقسام:

ماہرین نے اور اک ماورائے حواس کو ذیل کی کئی شاخوں میں تقسیم کر رکھا ہے جن میں سے ذیل کی مشہور شاخیں ہیں۔

(Clairvoyance)

۱۔ صدائے فیہی، روشن ضمیری

- 2۔ اشراق یا متعلی خیالات (Telepathy)
- 3۔ غیب بینی یا مستقبل بینی (Precognition)
- 4۔ پس بینی و پیش بینی (Retrocognition)
- 5۔ ٹیس پیاٹی (Psychometry)

• روشن ضمیری:

روشن ضمیری سے مراد وہ تجلی نور ہے جس میں انسان ہر وقت اپنے خدا کے حضور کھدہ ریز رہتا ہے اور ایسا انسان ہر وقت روحانی عالم سے اپنا گہرا تعلق ظاہر کرتا ہے۔ روشن ضمیری کو اکثر غلط متوقعوں اور غلط معنوں میں استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ روشن ضمیری کی حد و گاہ بھی تک تعین نہیں کیا جا سکا۔ اکثر لوگ روشن ضمیری کو غیب گوئی اور غیب دانی سمجھ بیٹھے ہیں اور ایسے لوگ روشن ضمیری کو مستقبل میں پیش آنے والے یا گزر رہے واقعہ کا انکشاف سمجھ بیٹھے ہیں اور ان کے نزدیک ایسے افراد کاجہت اکیز طور پر ان واقعات سے آگاہ ہونا ہے۔

لیکن یہ سب قیاسات اور غلط یقین پر مبنی باتیں ہیں اس میں اگرچہ شک نہیں ہے کہ روحی حضرات اکثر و بیشتر مستقبل بینی کی پیش گوئیاں کرتے رہتے ہیں مگر ان کی روشن ضمیری کو غیب گوئی اور غیب دانی تصور کرنا نادانی ہے۔

روشن ضمیری اولیائے عظام کا گہرہ مقصود ہے جبکہ غیب گوئی اور غیب دانی اس راستے کا پابانگ میل ہے روشن ضمیر انسان کو غیب دان ہو سکتا ہے مگر یہ بات کبھی بھی صادق نہیں آتی کہ غیب دان بھی روشن ضمیر ہو سکتا ہے۔

روشن ضمیر انسان اپنا مافی الضمیر بہت کم بیان کرتا ہے اور اس موضوع پر کسی خاص محفل میں ہی تذکرہ کرتا ہے اس کے اپنے ذہنی افق پر سیلاب نور موہیں مارتا دکھائی دیتا ہے اس تجلی شہین میں وہ اپنے اندر محسوس کرنے لگتا ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے حضور ہمہ وقت موجود ہے ایسی حالت میں اس پر گہرا وجدان بھی طاری ہوتا ہے اور اس گہرے وجدان کا مقابلہ کوئی دوسرا احساس اور تجربہ نہیں کر سکتا۔ چونکہ روشن ضمیر کا تعلق روحانی عالم سے بہت گہرا ہوتا ہے ایسی حالت میں روحانی سماعت بڑی حساس ہو جاتی ہے۔

روشن ضمیر کو ظاہر کا شور و شغب سنائی نہیں دیتا لیکن اسے باطنی آواز سنائی دینے لگتی ہے اور یہ آواز الہام کہلاتی ہے۔ وہ ہر قسم کی پریشانیوں سے مبرا ہوتا ہے اسے سکون و اطمینان کا احساس ہمہ وقت رہتا ہے۔ اس پر اسرار حیات واضح ہونے لگتے ہیں اور یہ اسرار عموماً ناقابل بیان ہوتے ہیں اس کے نزدیک دنیا کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی بلکہ دنیا کا ہر رنگ رنگ الہی ہوتا ہے وہ ہر شے میں تازگی اور حسن الہی پاتا ہے۔

یہ ایک ایسا باطنی نور ہے جس کا واسطہ عام انسان یا کم تر علم والوں سے بالکل نہیں ہوتا بلکہ یہ اللہ تعالیٰ کی خاص رحمت ہوتی ہے یہ روشنی دنیا بھر کی تمام روشنیوں سے الگ، درجات اور کوائف کے لحاظ سے سب سے اعلیٰ، حسن و خوبی کے لحاظ سے منفرد ہوتی ہے۔

بہر حال اس تک رسائی حاصل کرنے کے لئے راہبہ یوگ میں بعض مشقیں رکھی گئی ہیں اس کے لئے کھانے پینے میں اعتدال، طہارت و پاکیزگی پر عمل، جنس کی مشقیں اور انتہائی گہرے توجہ سے اپنے فطری تصاویر یعنی جذبات و

احساسات پر قابو پالیا جاتا ہے ان تمام مراحل کے طے کرنے کے بعد ہی کوئی انسان انتہائی حد تک جانچتا ہے جب وہ اپنے جسم و نفس پر مکمل قابو پالیتا ہے اور خیالات کی لہریں محدود ہو چکی ہوتی ہیں۔

قوت توجہ اور نفس کی مشقوں سے غیب دانی اور غیب بینی کی کیفیت بالکل معدوم ہو جاتی ہے ذہن ساکت و جامد ہو جاتا ہے یہی کھنن مرحلہ ہوتا ہے جس سے اکثر لوگ گھبرا جاتے ہیں کیونکہ ان کے نزدیک غیب دانی یا افکار کی کمی کو وہ روحانی منزل سمجھتے ہیں جبکہ قبل ازیں جو ریاضت کی جانچکی ہوتی ہے وہ صرف اپنے ذہن پر کنٹرول حاصل کرنے کے مترادف ہوتی ہے تاکہ ذہن تجلی نور الہی کو برداشت کرنے کے قابل ہو سکے۔

عام طور پر اس کے لئے نقطہ بینی کی مشقیں کی جاتی ہیں جن کے تحت ایک روشنی یا بطن میں چھوٹی ہے اور بالآخر بڑے بڑے سارے وجود پر چھا جاتی ہے اور اس میں بہت سے عالم ظاہر ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور بالآخر روشن ضمیری کا پہاڑینہ شروع ہوتا ہے۔ آئن ٹیلی ویژن کے ماہرین اس کو شعور برتر کا منظر سمجھتے ہیں۔

غیب گوئی یا پیش گوئی:

یہ ایک ایسی صلاحیت ہے جس کے تحت فرد کو مستقبل میں پیش آمدہ واقعات کا تین ازیں علم ہو جاتا ہے خواہ اس کا تعلق خود اس کی اپنی ذات سے ہو یا کسی دوسرے کے متعلق۔ زمانہ قدیم سے اب تک متعدد افراد کی ان گنت پیش گوئیاں موجود ہیں۔ زمانہ قدیم میں مٹی کی اکثر و بیشتر پیش گوئیاں درست ثابت

ہوجتی ہیں۔

دنیا بھر کے روحی ماہرین اور بالخصوص اولیائے عظام کی زبان سے اکثر و بیشتر ایسی پیش گوئیاں ہوتی رہتی ہیں۔

غیب گوئی نفس انسان کے خصائل میں سے ہے۔ نفس انسانی بشریت سے روحانیت کی طرف منتقل ہونے کی صلاحیت رکھتے ہوئے عالم ہالائے اس کا رابطہ قائم و دائم ہے یہ سعادت انبیائے کرام کے لئے خاص ہے چونکہ غیب گوئی کی صلاحیت ان میں پیدا نہیں ہوتی ہے بلکہ کسی کاوش و ریاضت اور واسطے کے ان کو یہ وصف حاصل ہو جاتا ہے اس معاملے میں وہ تہ تو قصورات سے مدد لیتے ہیں اور نہ ہی کسی خاصہ اور نہ ہی کسی برقی افعال سے، نہ کسی اور چیز سے بلکہ یہ صلاحیت قدرت کی طرف سے ان کی گھنٹی میں شامل ہوتی ہے وہ جامہ بشریت اتار کر جامہ روحانیت پہن لیتے ہیں یہ سب کچھ آفاقاً و انفاقاً ہو جاتا ہے۔

ماہرین علمی تحقیقی کے موجب:

”یہ صلاحیت انسان میں فطری ہوتی ہے اور انسانوں کو عقلی طور پر ایک دوسرے سے جدا کرتی ہے۔“

ای وصف کے حامل لوگوں میں سے ایک ایسا طبقہ بھی ہے کہ جب اسے روحانی علوم کا شوق دامن گیر ہوتا ہے تو وہ قوت متخیلہ سے کام لیتے ہوئے اپنے ارادے اور عقلی قوتوں کو متحرک کر کے ظاہری حواس کو معطل کر دیتے ہیں مگر ان کی یہ خود پیدا کردہ صلاحیت انبیاء علیہ السلام کی فطری صلاحیت کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ وجہ یہ ہے کہ ان کی فطرت ناقص جبکہ انبیاء علیہ السلام کی فطرت خالص ہوتی ہے۔ یہ ناقص فطرت بشریت سے روحانیت کی طرف منتقلی کی راہ میں بے حد رکاوٹیں

پیدا کرتی ہے ایسے لوگ جزوی اشیاء ظاہر و خیالی سے کام لیتے ہیں اور اس کے لئے مختلف مظاہر سے مدد لیتے ہیں حتیٰ کہ یہ لوگ شیطان سے بھی مدد لینے میں دریغ نہیں کرتے یہی وجہ ہے کہ یہ غیب دان تو ہو سکتے ہیں مگر حقیقی روحی انسان نہیں بن سکتے۔

چونکہ یہ نفس کمال سے قاصر ہوتے ہیں اس لئے ان کا ادراک کلیات کی نسبت جزویات میں زیادہ ہوتا ہے ان کی قوت متخیلہ تیز ہوتی ہے اور اسی قوت متخیلہ سے یہ جزویات کی تہ تک پہنچتے ہیں اور کل کو بھول جاتے ہیں۔ جزویات میں مدخل ہونے کے بعد صرف جزویات کی مابینت ہی پاتے ہیں اور کل سے بالکل بے خبر رہتے ہیں۔ چونکہ جزویات ان کے سامنے بہ منزل ایک آئینہ کے ہوتی ہے جس میں انہیں وہی کچھ نظر آتا ہے اس لئے معقولات کے ادراک میں حد کمال تک پہنچنے پر قادر نہیں ہوتے اور یہی شیطان کے ٹھکاندے بن جاتے ہیں۔

غیب گوئی اور غیب دانی ایک خدا و صلاحیت ہونے کے ناطے تقریباً یک و بیش حد تک ہر شخص میں موجود ہوتی ہے۔ غیر معمولی حساس لوگ جیسے عورتیں، فنکار، شاعر وغیرہ اور خیال پرست لوگ اس صلاحیت کے خزانے سے وافر حصہ رکھتے ہیں۔ بعض لوگوں کی یہ باطنی صلاحیت خود بخود ابھر آتی ہے اور بعض لوگ مشقوں اور ریاضت سے اس قوت کو بروئے کار لاتے ہیں۔ غیب دانی کی صلاحیت کو پانے اور ابھارنے کے خواہش مند افراد کیلئے یہ بات اولین حیثیت رکھتی ہے کہ وہ سب سے پہلے اپنا نصب العین مقرر کریں کیونکہ نصب العین کے بغیر کوئی بھی فرد بلند اور صحت مند نہ غور و فکر میں ترقی نہیں کر سکتا۔ خالص نصب العین تو یہ ہونا چاہئے کہ آپ خارخ سے باطن کی طرف، مادے سے روح کی طرف ترقی کرنے

کے خواہش مند ہیں جب آپ اس نصب العین کا پختہ ارادہ اور یقین کر لیں تو اس پر پوری قوت کے ساتھ اپنی نظر جمائیں۔ ذہن کو موثر طریقے سے ایک طرف لگانے کے لئے توجہ اور سبر و تحمل سے کام لیں کہ خیال ایک مرکز بنے بالکل بیٹن پائے۔ ذہن کی تمام تر قوتوں کو یکجا کر کے اپنے اس خالص نصب العین پر مرکوز کئے جائیں۔

اس کے بعد اب مشقوں کو شروع کریں۔ گزشتہ ابواب میں مشقیں درج کی جا چکی ہیں۔ پر سکون ماحول میں روحانی سوچ، پیار کے ساتھ مشقیں جاری رکھیں ابتداء میں یہ مشقیں مشکل معلوم ہوتی ہیں اکثر لوگ تنگی وقت کا روٹا شروع کر دیتے ہیں حالانکہ دن میں ان کو فرصت کے کافی لحاظ تیسرے ہوتے ہیں اور رات میں بھی کئی ساعتیں کروٹیں لیتے اور بیداری کی حالت میں گزر جاتی ہیں ایسی ہی ساعتوں میں ان مشقوں پر عمل درآمد کرانے سے کامیابی نصیب ہوتی ہے اور جب نتائج حاصل ہوتے ہیں تو انسان خود بھی دنگ رہ جاتا ہے۔

پیش بینی:

انسان میں بعض ایسی قوتیں موجود ہیں جو کبھی کبھی ذہن کو شعور کی سطح سے بلند کر کے اسے بعض پر اسرار طاقتوں یا مجرنا قوانین فطرت سے دوچار کر دیتی ہیں۔ لیکن اس کی مادی تشریح ناممکن جوتی ہے چونکہ قرون اولیٰ سے دور جدید تک ہر دور میں ایسے واقعات رونما ہوتے رہتے ہیں جنہیں خرق عادت یا مافوق الفطرت مظاہر سے تعبیر کیا جاتا ہے اسی میں مستقبل بینی، سحر و ساحری، مجرنا پیش گوئیاں، التواء وجدان، کشف اشراق غریبہ تمام کراماتی حالتیں شامل ہوتی ہیں

زیادہ تر شعبہ بھی اس صنف میں آتے ہیں۔

دنیا کے تمام مذاہب کی بنیاد روحانیت پر رکھی گئی ہے جس کو دور جدید کے ماہرین سائنس کا قلب و دگر اپنے آپ کو تسلیم دیتے ہیں لیکن حقیقی لحاظ سے روحانیت سائنسی ازم سے بے حد بلند و بالا ہے۔ بہر حال سائنسی ازم اس کی ابتداء ہے سائنسی ازم کی مانند رویت کو ایک مخصوص سائنسی علم قرار دیا جا چکا ہے لیکن بعض ایسے مقامات ابھی تک ماہرین کی نظر میں پوشیدہ ہیں۔ قیاس بھی ایسا ہی ایک مقام ہے یہ درست ہے کہ بعض حالات میں رویت میں قیاس سے بھی کام لیا جاتا ہے۔

روحیت ایک مخصوص علمی نقطہ نظر ہونے کے ناطے حیات و کائنات کے پراسرار اور نامعلوم درپچوں کے کوڑا کھوتی ہے اور اس سے استفادے کی دعوت دیتی ہے اس لئے دنیا کی ہر نسل میں کاہن، یوگی، جوجی، سادھو، راہب، فقیر، جادوگر، پیشین گو اور مستقبل بین حضرات موجود ہیں ان میں سے کئی لوگ کبھی عالم بالا اور کبھی کبھی اور جہان کی باتیں کرتے ہیں اور ان میں سے اکثر ناقابل علاج امراض کے مریضوں کو شفا یابی بھی بخشنے نظر آتے ہیں۔

اگر انسان حقیقت احوال پر گہری نظر ڈالے تو اس کے اندر خود ایک پراسرار اور خدائی طاقت موجود ہے ایسے میں انسان خود تخیل کی تحت آٹو سجسٹن کی راہ اختیار کر کے تو اس کا اثر دوسرے شخص کی خارجی تحریک Hetro-Suggestion کے ذریعے فوری طور پر محسوس کر لیتی ہے۔ اللہ تعالیٰ ہی نے انسان میں یہ طاقت ودیعت کی ہے کہ وہ مادی قوتوں کے علاوہ اس قسم کی پراسرار قوتوں سے پوری طرح استفادہ حاصل کر سکے لیکن غلط ذہن کے لوگوں نے ان قوتوں کا غلط اور ناجائز استعمال کر کے ان کو بدنام بھی بہت کیا ہے۔

روحیت کے بغیر ہر عقیدہ، ہر عرفان ناکام ہے کیونکہ یہ عقیدہ و عرفان سے بڑھ کر ایک ایسی شے حقیقت ہے جو سائنسی بنیادوں پر قائم ہونے کے باوجود بھی اس سے بلند بالا ہے۔ اسی لئے کسی دوسرے شعبوں کی طرح اس میں بھی مہارت حاصل کرنے کے لئے تربیت کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ جس طرح ایک انسان بغیر تربیت کار، گاڑی، جہاز وغیرہ نہیں چلا سکتا۔ اس طرح اس کی تربیت حاصل کئے بغیر اس علم سے کما حقہ استفادہ حاصل نہیں کر سکتا اور بغیر تربیت اپنا ہی نقصان کرتا ہے۔

جو لوگ اس کو خرقی عادت قرار دیتے ہیں وہ بذات خود غلط فہمی میں مبتلا ہیں کیونکہ یہ قانون فطرت کی اہل حقیقت ہے اور جس سے انحراف کسی طور بھی ممکن نہیں ہے جب بھی انسان نے کسی شے کو ایجاد کیا اسے جاوہ سے تعبیر کر دیا گیا اور بعد میں اس کی حقیقت تسلیم کرتے ہوئے پچھتاوے اور اپنی سوچ پر کلف انہوس کا ماتم کرنا پڑا۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کے اندر وہ تمام قوتیں کم و بیش حد تک رکھی ہیں جن کی اسے اس مادی دنیا میں ضرورت ہوتی ہے اور اس کا بیرونی علامتوں سے تقریباً روز ہی واسطہ پڑتا ہے۔ یہ خالص مادی حقیقتیں ہیں جبکہ اندرونی قوتیں خالص روحی۔ مادی حقیقتوں کے لئے مادہ کی ضرورت درپیش ہوتی ہے جبکہ روحی حقیقتوں کے لئے ذہانت و اشتغال کی ضرورت ہوتی ہے اس کی مثال ہم تاریقی کے نظام سے لے سکتے ہیں اس کی نسبت سے انسان کے دماغ کے اندر بھی خصوصییتیں موجود ہیں جن کو آپ دماغی ٹیکسٹ انک یا ٹیلی پیٹھی کہہ سکتے ہیں۔

انسانی عقل نے جس طرح ریڈیو ٹیلی ویژن، ٹیلی فون، وائرلیس اور کئی

اشیاء ایجاد کی ہیں یہ انہی دماغی قوتوں یعنی نیلی پیٹھی ہی کی ظاہری مظہری اشکال ہیں اور اسی قوت کی ہی مرہون منت ہیں۔ یعنی نیلی، بھاپ، پٹرول وغیرہ کی بنگائی قوت سے مشابہ مگر تیز تیز قوت انسانی دماغ میں موجود ہے اس بات سے اندازہ کیجئے کہ جس قوت کے سہارے انسان نے اکھوں ایجادات کی ہیں وہ قوت بذات خود کیا ہوگی اور اس کی قوت و طاقت کس حد تک بے پناہ ہوگی۔

ہم دنیا میں نئی ایجادات و اختراعات پر حیران و سرگرداں ہونے کے ساتھ ان کی افادیت پر سردستے ہیں لیکن کبھی بھی اس بات پر سنجیدگی سے غور نہیں فرماتے کہ قدرت نے ہمیں بے شمار، لامحدود قوتیں اور صلاحیتیں عطا کی ہیں ان کا صحیح مصرف کیا ہے اگر ہم ان مخفی قوتوں پر قابو پالیں اور انہیں زندگی میں صحیح راہوں پر استعمال کریں تو دنیا جنت کا صومعہ بن جائے۔ ان مخفی قوتوں پر قابو پانے کے لئے ہمیں تربیت حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ اشتغال اور پختہ عزم کے ساتھ دماغ کی ان نادرہ قوتوں پر قابو پالیں تو آپ اپنے اندر مستقبل جینی کی قوت و صلاحیت بخوبی پیدا کرتے جائیں گے اور اس حیرت انگیز قوت سے انسانی فلاح و بہبود کے اکھوں کا رنا سے انجام دے سکیں گے اور ہر شخص پر حکومت کر سکیں گے۔

یہ دنیا سست سنا کر ایک ذرے کی مانند آپ کے سامنے آ جائے گی اور آپ کائنات کے ہر حصے کو باسانی دیکھ سکیں گے۔ آپ کا مشاہدہ بالکل صحیح اور اتنا درست ہوگا کہ بعض اوقات آپ کو اپنی صلاحیتوں پر حیرت ہوگی۔ آپ موافق حالات اور مواقع سے ہمیشہ خاطر خواہ فائدہ حاصل کر سکیں گے۔

کشف والہام: Revelation & Inspiration

کشف وہ صلاحیت انسانی ہے جس کی بناء پر مستقبل میں رونما ہو جانے کی حد سے کسی بھی واقع کا انکشاف خود بخود ذہن پر ہو جاتا ہے یا ایسا واقعہ جو بعید ترین علاقے میں ہو رہا ہو تا ہے اس کا علم ذہن کو حیرت انگیز طریقے سے ہو جاتا ہے۔

جب انسان خالی الذہن ہو کر اپنے اندر کے ہر اقسام خیالات کو باہر نکال دیتا ہے اور اپنی تمام تر توجہ کسی خاص چیز کی طرف منتقل کر کے اپنا تمام تر تصور اس ایک شے پر مرکوز کر لیتا ہے تو اس کا شعوری تعلق ختم ہو کر اسے لاشعوری دنیا میں لے جاتا ہے منطقم خیالات کے خاتمے سے سلسلہ ہائے ربط شعور سے ٹوٹ جاتا ہے اور انسان پر ایک بے خودی یا استغراقی قوت قلب پالیتی ہے ایسی ہی حالت میں شعور برتر کا رابطہ کائناتی شعور برتر سے ہو جاتا ہے اور وہ زمان و مکان کی پابندیوں سے آزادی حاصل کر لیتا ہے۔

ماہرین نفسیات انسان کی اس بے خودی کو اور اس کیفیت کو جب وہ زمان و مکان کی پابندیوں سے مکمل آزاد ہو جاتی ہے شعور برتر سے رابطہ کا پہلا بہترین ذریعہ قرار دیتے ہیں اور اسی کا نام اہل صوفیائے کشف قرار دیا ہے اس میں آنکھوں کے سامنے مطلوبہ تصویر گھومتی لگتی ہے اور فیہی آواز سنائی دینے لگتی ہے۔ کشف درحقیقت تصور کی وہ ترقی یافتہ یا پرنچرل صورت ہے جو یوگی، صوفی اور ماہرین روحیت میں اس وقت پیدا ہو سکتی ہے جب تک وہ مسلسل مجاہدوں، ریاضتوں سے گزر رہے۔

(کشف کے لئے ریاضتوں اور مشقوں کے ابواب گزشتہ ملاحظہ فرمائیں)

الہام: Inspiration

ایک نہایت اعلیٰ و برتر انسانی خوبی و صلاحیت ہے ہر انسان کو الہام نہیں ہوتا مگر یہ خصوصیت پیغمبروں، انبیاء علیہ السلام، برگزیدہ ہستیوں کو ہی حاصل ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کا یہ اعلیٰ ترین وسیلہ اور وصف رہا ہے الہام اور ندائے فیہی کا چوٹی دامن کا ساتھ ہے۔

اس کے حصول کا طریقہ مختلف قسم کی وہ مشقیں ہوتی ہیں جن کو ماہرین روحیت نے مقرر کیا ہے۔ ان میں شمع بنی، طشت بنی، آفتاب و ماہتاب بنی، نقطہ بنی، بلور بنی وغیرہ وغیرہ کی مشقیں ہیں جن کا ذکر ابواب گذشتہ میں دیا جا چکا ہے اسی طرح پالش شدہ ناخنوں کو گھورتا، پانی بھرے طشت کو گھورتے رہنا وغیرہ بھی اسی ضمن میں آتا ہے۔

ان تمام طریقوں سے ملحوظ فاصلہ واقعات کو دیکھا جاسکتا ہے اور کافی استغراق کے عالم میں ندائے فیہی (کانوں میں نامعلوم آواز) سنی جاسکتی ہے۔

الہام کا دائرہ کائنات کی وسعتوں سے کہیں زیادہ پھیلا ہوا ہے جو لوگ مسلسل ریاضتوں، مجاہدوں اور مشقوں کے بعد کسی طرح الہام کے درجے پر پہنچ جاتے ہیں۔ وہ بعض ایسی خوبیوں کے مالک بن جاتے ہیں کہ عام لوگ انہیں دیکھ کر حیران ہوتے ہیں اس قسم کی خوبیاں ہر انسان اپنے اندر مسلسل ریاضتوں اور مشقوں کے ذریعے پیدا کر سکتے ہیں لیکن ان کو ہم الہام نہیں کہہ سکتے۔

آپ نے کبھی ملاحظہ کیا ہوگا کہ بعض اوقات بحث و مباحثہ میں کسی بھی انسان پر ایک وجدانی استغراقی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور پھر جب وہ یکدم

خاموشی کا لہجہ اتار کر بولنا شروع کر دیتا ہے تو پھر سننے والے اور مباحثین حیران و پریشان ہو جاتے ہیں کیونکہ اس کی تمام باتیں اور تجزیے سو فیصد درست ہوتے ہیں یہی وہ مادی الہام کہلاتا ہے جب کہ روحی الہام بہت ہی برتر ہے۔

ارتقاء کشف والہام:

ارتقاء کشف والہام ایک برقی رویا بنگی کی چمک کی طرح خیال کا قلب انسانی یا شعور برتر پر وارد ہوتا ہے چونکہ انسانی دماغ ایک بہت بڑا کمپیوٹر ہے جو ہمہ وقت کام کرتا رہتا ہے اور یہ کام شعوری اور غیر شعوری دونوں طریقوں سے جاری و ساری رہتا ہے اس کا عمل انسانی دل کی حرکت کی مانند خود ہوتا ہے۔

سائنسدان اس خود کار نظام کو بصیرت سے تعبیر کرتے ہیں انسانی روح ہمہ وقت مصروف عمل رہتی ہے اور اس کے اس خود کار عمل میں نیند یا غوہی وغیرہ کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا اور نہ ہی کسی بھی قسم کا فرق رونما ہوتا ہے۔ روح کی اپنی آنکھ ہوتی ہے جو کبھی نہیں سوئی بلکہ جاگتی رہتی ہے اور جو کچھ وہ مشاہدہ کرتی ہے انسان اس پر بلارادہ عمل پیرا ہو جاتا ہے۔

روح جس قدر قوی ہوتی ہے انسان کا دائرہ عمل اسی قدر وسیع ہوتا ہے جسم جس قدر کمزور ہوگا روح اتنی ہی زیادہ قوی و طاقتور ہوگی۔ ہمارے جسم کو ورزش کی ضرورت ہوتی ہے جو ہم مختلف انداز میں کرتے ہیں جبکہ روح کی ورزش ذکر، فکر اور نظر پر مبنی ہے اسی لئے اس کو قوی اور توانا بنانے کے لئے مختلف اقسام کے وظائف سے کام لیا جاتا ہے اور ان وظائف کے دوران ترک حیوانات کروایا جاتا ہے تاکہ روح مضبوط و توانا بن کر جسم اور دماغ کی صلاحیتوں کو پروان چڑھا سکے۔

ایلیٹنٹی میں الہامی کیفیت کی تربیت:

الہامی کیفیت کیسے طاری کی جاسکتی ہے۔ اس پر جب ہم غور کرتے ہیں تو ماہرین کے مطابق ڈیل کا ٹیلیجنسی اصول کا فرما ہوتا ہے۔

جب ہم ہر طرف سے بے نیاز ہو کر اپنے خیال کو یکجا کرتے ہوئے کسی بھی تصور میں فرق ہوتے ہیں تو دماغ کے مرکزی اعصابی حصے میں ایک ہیجان سا پیدا ہو جاتا ہے اور اسی ہیجان سے دماغ کا غدہ باغی تحریک پکڑتا ہے اور عامل پر (مطابق غریبی) کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ جوں جوں غدہ باغی کا عمل ہوتا جاتا ہے دماغی قوت کی شعاعوں کے اخراج کی قوت بھی بڑھتی جاتی ہے اور پھر ایک خاص درجہ پر پہنچنے کے بعد دماغ کے ایک دوسرے غدہ صنوبری کو فعال کر دیتی ہے۔

چونکہ صنوبری غدہ یا غدہ شعور برتر کا مرکز ہوتا ہے اس میں ہیجانات کے نتیجے میں مخصوص شعاعیں خارج ہوتی ہیں جو فاصلے اور حسامت، زبان و مکان کی قید سے عمل آزاد ہوتی ہیں اور ازلی وابدی کہلاتی ہیں جب یہ مخصوص شعاعیں متحرک ہوتی ہیں تو ذہن کی نگاہوں کے سامنے بے شمار مناظر ظہور کرنے لگتے ہیں۔ ان میں وہ مناظر بھی شامل ہوتے ہیں جن کو ہمارا شعور جاننے کا خواہش مند ہوتا ہے لہذا ان میں تصویری مناظر مدہم اور دھندلے نظر آتے ہیں اور ان کے اظہاری اثرات خوف و دہشت سے بھرپور ہوتے ہیں جن سے انسان خوف کھاتا ہے اور انسانی وجود پر کینگی طاری ہو جاتی ہے۔ شریانون میں خون تیز آواز کے ساتھ اڑنے لگتا ہے بعض اوقات مرا تہی کی حالت میں ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے ہم اپنے

جسم کی قید و بند سے آزاد ہو کر لامحدود خلائی وسعتوں میں کہیں اڑے چلے جا رہے ہیں لیکن حقیقت میں یہ ہمارے جسم کی ایٹری شعاعیں ہوتی ہیں اور وجود سے مشابہ ہونے کے باعث ہمارا وجود ہی معلوم ہوتی ہیں۔

ہمارا وجود خلا میں اڑ رہا ہوتا ہے اور ایسی کیفیت میں فوری بعد ہمارے کانوں میں ایسی آوازیں آنے لگتی ہیں جیسے ہواؤں میں سرسراہٹ ہو یہ آوازیں تیز ہوتے ہوتے بیٹیاں بن جاتی ہیں اس کے بعد محسوس ہوتا ہے جیسے کہیں قریب ہی آبشار گر رہا ہے اس کے بعد یہ آوازیں اتنی گر جدار ہو جاتی ہیں کہ قوت سماعت متاثر ہونے لگتی ہے پھر طرح طرح کی خوفناک شکلیں نظر آنے لگتی ہیں عجیب و غریب آوازیں سنائی دیتی ہیں مختلف قسم کے سائے ناچتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔ درحقیقت یہ سب کچھ قریب بصارت و سماعت ہوتا ہے اس لئے ان سے خائف نہ ہونا چاہئے۔ ان سے بچنے کیلئے ہم اگر اپنے گرد حصار کھینچ لیں تو ان کے خوف سے محظوظ و مامون ہو جاتے ہیں۔

حصار کھینچنے کا طریقہ:

حصار کھینچنے کے لئے اپنے سارے وجود کے گرد گلے کی انگلی سے ایک بڑا سا گول دائرہ کھینچیں اور اپنے چاروں طرف اسی دائرہ پر چار کنکریاں رکھ دیں یہ آپ کی دماغی قوت کا حصار ہو گا اور آپ کی اجازت کے بغیر کوئی شے اس دائرے کے اندر داخل نہ ہو سکے گی۔

فوق البشر قوتوں کی تفسیر کے لئے یہی وہ طریقہ ہے جس میں مبرور استقامت کے ساتھ تمام حالات کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔

البتہ اعصاب کا ماہر سرجن عصب کے دونوں ٹکڑوں کو جوڑ کر ہی بھی سکتا ہے۔

علاج:

اس مرض میں احتیاطی تدابیر لازمی ہیں، سرد پانی اور ٹھنڈے پانی سے مریض کو دور رکھا جائے غذا مقوی مگر رقیق ہونی چاہئے جنگلی کیوڑ کا شوربا غذا کے طور پر استعمال میں لایا جائے مریض کو آرام سے لٹا کر رکھنا چاہئے۔

چنانچہ عموماً مریض صحت یاب ہو جاتا ہے اگر علاج میں مکمل کامیابی نظر نہ آئے تو معالجاتی کوشش اس طرح دیجئے۔

آپ یوں محسوس کریں کہ آپ کے جسم پر چیونٹیاں رینگ رہی ہیں (یہاں جسم کے اس حصہ کا نام لیں) جو قلع میں جٹا ہے۔

ان چیونٹیوں کے رینگنے سے جسم کے عضلات میں حرکت پیدا ہوگی۔

آپ پہلے پہل اس حرکت کو محسوس نہیں کر سکتے مگر جوں جوں حرکت بڑھتی جائے گی، آپ محسوس کرنے لگیں گے۔

اب آپ کے عضلات میں حرکت پیدا ہوگی، یہ حرکت آہستہ آہستہ بڑھ رہی ہے۔

اب آپ عضلات کی اس حرکت کو محسوس کریں گے (اگر عضلات میں تھوڑی بہت حرکت پیدا ہو جائے۔)

اب آپ اپنے اعضاء کو حرکت دے سکتے ہیں۔

آپ اپنی ٹانگ یا بازو کو تھوڑا سا دائیں طرف یا بائیں طرف ہلائیں گے۔

اب تک میں تین تک نموں کا تو آپ ٹانگ یا بازو کو ہلانے میں کامیاب ہو جائیں

گے۔ ایک..... دو..... تین۔

بستر میں پیشاب کرنے کی عادت Bed Urinary Habit

یہ عادت اکثر چھوٹے بچوں میں ہوتی ہے بڑی عمر کے لڑکے بھی اس عادت کا شکار ہوتے ہیں اس کے اسباب میں مثلاً نہ کا کمزور ہونا یا پیشاب کی نالی میں کوئی اعصابی خرابی ہونا ہے والدین اس پر بچے کو کوئی سزا دے دیتے ہیں جو اس کے ساتھ زیادتی ہے اس کا علاج کروانا ضروری ہے۔

علاج:

اس کے لئے ذیل کے تجویز دے کر مفید نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

اب تمہارے مٹانے کے اعصاب میں کچھ خرابی نہیں رہے گی۔

آئندہ بستر پر پیشاب نہ کرنا۔ اب اپنے مٹانہ پر تم خود کنٹرول کرو گے۔

اس سے تم ذلیل بھی نہیں ہو گے، نہ ہی تمہیں کوئی برا کہے گا، ٹھیک ہے نا۔ اب تم بستر پر پیشاب نہیں کرو گے۔

غذا کی نالی کا زخم Ulcer of the Alimentary Canal

غذا کی نالی حلق سے شروع ہو کر مقعد تک جاتی ہے، غذا کی نالی بعض اوقات پوری نالی کے اس حصے کو بھی کہتے ہیں جو حلق سے شروع ہو کر معدہ تک جاتا ہے جسے صری کہا جاتا ہے غذا کی نالی سے مراد باطن کی پوری نالی تا انت البہاضہ ہے جس کی لمبائی تقریباً دس انچ تک ہوتی ہے یہ معدے کے ساتھ جڑے ہونے کے سبب لمبائی میں تقریباً ایک فٹ اور چوڑائی میں چار تا پانچ انچ تک ہوتی ہے

معدے سے آگے چھوٹی آنت شروع ہوتی ہے جس کی موٹائی بڑی آنت کی موٹائی سے کم ہوتی ہے اور لمبائی میں بیس فٹ ہوتی ہے چھوٹی آنت چاروں طرف سے بڑی آنت سے گھری ہوئی ہوتی ہے جسے قولون (Colon) کہا جاتا ہے جو چھوٹی آنت سے شروع ہو کر تین جگہ سے خم کھاتی ہوئی مقعد تک پہنچتی ہے اس کی لمبائی چار تا پانچ فٹ ہوتی ہے۔

قاعۃ البہاضہ کے کسی بھی حصہ میں زخم ہو سکتا ہے مثلاً صری کا زخم جو زیادہ گرم غذا یا اجزاء کے استعمال سے ہو سکتا ہے، چھوٹی یا بڑی آنتوں کے زخم کا سبب مرض قبض یا ان کی سوجن ہے معدے کے زخم کی وجوہات معالجات دار غذاؤں کا زیادہ استعمال، شراب نوشی کی کثرت اور جذباتی کیفیت مثلاً غصہ وغیرہ ہوتی ہے۔

علاج:

مریض کو تجویز دینے سے قبل سب سے پہلے معدے کے درد کا علاج کریں اس کے بعد اس کی پریشانی کی اصل وجہ تلاش کر کے اسے دور کریں اور پھر تجویز اس طرح دیں

بیماری کی فکر کرنے سے بیماری بڑھ جاتی ہے۔ لہذا آپ بے فکر رہیں اور اپنے مرض پر زیادہ نہ سوچیں اس سے آپ کے مسائل حل ہوں گے۔ ان تمام چیزوں سے احتیاط کریں جو اس بیماری میں نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ (یہاں ان اشیاء کا نام لیں جو اس بیماری کا باعث بنتی ہیں۔)

ہائی بلڈ پریشر High Blood Pressure

خون کا دباؤ انسانی جسم میں کبھی بھی یکساں نہیں رہتا بلکہ اس میں معمولی کی

نیشی ہوتی رہتی ہے جس کو خون کا آلہ (Sphygmometer) سے ماپا جاتا ہے۔ اگر مریض تیز چلا ہوا کھینک میں آئے تو بلڈ پریشر معلوم کرنے سے قبل مریض کو تھوڑی دیر کے لئے آرام کروائیں۔ 150 درجہ سے اوپر والا خون کا دباؤ بالی بلڈ پریشر کہلاتا ہے۔

بلڈ پریشر میں دل کے عضلات کی مضبوطی، شریانوں کی دیواروں کی پلک اور شریانوں میں خون کی مقدار سب عناصر داخل ہیں اس میں معمولی محنت سے سانس کا پھول جانا، دل کی دھڑکن بڑھ جانا، سر درد، سر چکرانا اور نیکوٹی کی قوت کا کھو بیٹھنا اور اس کے علاوہ دیگر کی ایک علامات ظاہر ہوتی ہیں اس مرض کی شدت میں دماغ کی کسی شریان کے پھٹ جانے سے سکتہ، فالج ہو سکتا ہے بعض اوقات ناک سے نکیر بھی پھوٹ جاتی ہے اس کے اسباب میں آنکھ، گردوں کی خرابی، خردہ کی خرابی، کثرت شراب نوشی، بسیار خوری، جسم میں خون کی مقدار کا بڑھ جانا، سخت قسم کی ورزش یا جذباتی کیفیت، غصہ، از حد پریشانی، ذہنی نشیون شامل ہیں۔ اس میں شریانیں سخت ہو کر اپنی پلک کو منہمکتی ہیں، دل کے عضلات میں صلاحیت اور فرہمی آ جاتی ہے، علاج سے قبل احتیاطی تدابیر میں سخت اور دماغی محنت سے گریز، بسیار خوری کی عادت چھوڑنا، ہر قسم کے نشہ جات سے پرہیز، تمباکو نوشی اور تیز چائے، کافی وغیرہ سے گریز لازمی امر ہے۔

علاج:

علاج سے قبل مریض کی کیس ہسٹری سے وجوہات کو ڈھونڈ کر ان کو دور کروائیں اور اسے جذباتی کیفیت سے نکلنے اور سیلف مینانژم کے ذریعے

استراحت پیدا کرنے کی تلقین کریں پھر ذیل کی تجویز سے کام لیں۔
آپ جوں جوں اپنے جسم کو صیلا چھوڑیں گے، شریانوں کی سختی کم ہوتی جائے گی آپ کو آئندہ دل کی دھڑکن کی شکایت نہیں ہوگی۔

آپ آج سے کھانا کم کھائیں گے (بسیار خوری کی وجہ کی صورت میں) آپ کم کھانا کھانے کے باوجود بھی سیر ہو جایا کریں گے اور کسی بھی قسم کی بے چینی محسوس نہیں کریں گے۔
اسی طرح دیگر علامات کا بھی علاج کریں۔

درد: Asthma

اس مرض میں سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے، مریض سمجھتا ہے کہ اس کا سانس بند ہو جائے گا مگر درد کے باعث موت کم ہی واقع ہوتی ہے۔ دورہ عموماً آدھی رات کو پڑتا ہے ہوا کی نالیوں میں تنگی پیدا ہو جاتا ہے، کھانسی سے چہرہ سرخ ہو جاتا ہے بعد میں تمام جسم میں پسینہ آ کر دورہ ختم ہو جاتا ہے۔

اس مرض کے اسباب میں درم لوز تھن، معدہ اور اعضاء اور پیچھے دلوں کی خرابی ہوتی ہے اکثر یہ مرض اعصابی ہوا کرتا ہے اور اس کی وجہ کوئی ذہنی صدمہ ہوتا ہے اس میں جذبات کی براہین بھی بہت بڑا سبب ہے۔

علاج:

مینانژم کے ذریعہ مریض کو تربیت دی جاتی ہے کہ وہ دورے کے وقت سیلف مینانژم کے ذریعے مرض پر قابو پانا سکھے، تجویز اس طرح دی جائیں۔
جب آپ محسوس کریں کہ دورہ شروع ہونے والا ہے، آپ قلاں اشارے

(دس تک گھنٹہ کر) : جس میں چھ جائیں۔

آپ کا دس اکھڑت نہیں پائے گا۔ آپ باقاعدہ لیجے اور گہرے سانس لینے رہیں گے۔

اگر مرض کا دورہ کسی مخصوص اشارے سے شروع ہوتا ہے تو متبادل رد عمل کے ذریعہ یا پٹانک کھینچنے کے ذریعے اس اشارے کے اثر کو دور کیا جاسکتا ہے۔

قبض Constipation

قبض دو قسم کی ہوتی ہے، مکمل کراچاہت نہ آنا یا بالکل اجاہت نہ ہونا، عام طور پر دن میں دو تین بار بیت الخلاء میں جانا صحت کی نشانی ہوتی ہے کئی لوگ عادتاً دوسرے یا تیسرے دن اجاہت کے لئے جاتے ہیں جو صحت کے لئے نقصان دہ اور کئی امراض کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات اس کے ساتھ سر درد اور بے خوابی کی علامات بھی شدید ہوتی ہیں اس کے اسباب درج ذیل ہیں۔

☆ آنسوؤں اور رحم کے امراض۔

☆ بواسیر۔

☆ انتڑیوں میں رطوبت کے کم استخراج یا عروق جاڈہ کے فعل کی زیادتی سے

فضل کا خشک ہو جانا۔

☆ قابض غذائی کا استعمال۔

☆ وقت پر نہ کھانا۔

☆ مقررہ وقت پر رُفح حاجت کی عادت ڈالنا۔

☆ آنسوؤں کی حرکت دوری میں ضعف آ جانا وغیرہ وغیرہ

علاج سے قبل اصل سبب تلاش کیا جائے۔ حمل کے سبب ہونے والا قبض بچے کی پیدائش کے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔

کھینچنے کے ذریعہ آنسوؤں کی حرکت دوری کو تیز کیا جاسکتا ہے اور اصل وجہ کی نشاندہی سے اس مرض سے مرخص بہت جلد تندرست ہو جاتا ہے۔

موٹاپا Obesity

مٹاپے میں سب سے پہلے چربی جمع ہونے کے باعث پیٹ بڑھتا ہے پھر آہستہ آہستہ اس کا اثر پورے جسم پر نمایاں ہوتا ہے موٹاپے کے باعث بعض دفعہ دل بھیل جاتا ہے معمولی سی مشقت سے تھکاؤٹ پیدا ہو جاتی ہے اکثر اوقات مریض یہ سمجھتا ہے کہ اب سوسائٹی اسے طنز کی نظر سے دیکھتی ہے اور اس طرح وہ احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے۔

موٹاپے کے اسباب میں چربی کی اور ناقص غذا کا استعمال، کثرت شراب نوشی اور آرام طلبی ہیں اکثر موروثی بیماری بھی کہلاتی ہے اس کے علاوہ گردوں کی مرضی بھی ایک سبب ہے۔

علاج:

اگرچہ اس کا براہ راست علاج نہیں ہے مگر پٹانوم سے خاطر خواہ مدد ملی سکتی ہے۔ اس میں زیادہ زور مریض کے کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی لانے پر ہے۔ بہر حال ذیل کی کھینچ دے سکتے ہیں۔

اب آپ مکمل نیند میں چاہتے ہیں۔ آپ میری آواز سن رہے ہیں۔

موٹاپا ایک خطرناک بیماری ہے آپ اس سے چھٹکارا پائیں گے۔

آپ فلاں فلاں غذا سے پرہیز کریں گے۔
 آپ باقاعدہ چہل قدمی اور ہلکی سی ورزش کریں گے۔
 آپ اس پروگرام پر ضرور عمل کریں گے۔
 آپ مونہے سے نجات پائیں گے۔

در شقیقہ یا آدھے سر کا درد Migraine

درد شقیقہ یا آدھے سر کا درد ان امراض میں شمار ہوتا ہے جو مہلک نہ ہوتے ہوئے بھی مریض کو بے حد پریشان کر دیتا ہے اور بعض اوقات اس سے تک آ کر بعض مریض خودکشی بھی کر لیتے ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ کا علم نہیں ہو سکا کیونکہ مختلف افراد میں اس کی مختلف وجوہ نظر آتی ہیں۔

علاج:

چنانچہ حالت میں مریض کو لے جا کر ذیل کی تجویز سے علاج کیا جاسکتا ہے۔

سکون کے ساتھ لیٹ جائیے۔ بالکل خاموش اور پرسکون۔
 اپنی ساری توجہ اپنے ہاتھ پر مرکوز کیجئے۔
 آپ نے دیکھا کہ آپ کا ہاتھ آہستہ آہستہ گرم ہو رہا ہے۔
 یہ گرم ہو کر بالکل سکون کی حالت میں ہے۔
 اب آپ اپنی پیشانی کی طرف توجہ دیجئے۔

یوں محسوس کریں کہ جیسے ٹھنڈی اور خوشگوار ہوا کے جھوکے آپ کی پیشانی سے چھو رہے ہیں یہ خوشگوار جھوکے آپ کو عجیب سا سکون بخش رہے ہیں۔

آپ کی پیشانی ٹھنڈی ہوتی جا رہی ہے۔ اب دوبارہ اپنے ہاتھ پر توجہ مرکوز کیجئے یہ آہستہ آہستہ گرم ہو رہا ہے۔
 اس کے بعد مریض کو دوبارہ پیشانی کی طرف متوجہ کیجئے اور کیجئے۔
 اب آپ کا سر درد ہمیشہ کے لئے ختم ہو چکا ہے۔ ختم ہو چکا ہے۔ آئندہ نہیں ہوگا۔ نہیں ہوگا۔ کبھی بھی نہیں ہوگا وغیرہ۔

ہر قسم کا درد: Pains

بیماریوں کی طرح درددوں کی بھی بہت سی قسمیں ہیں ان میں کمزور درد، دانت کا درد، سر کا درد، گردی کا درد، درد گردو، دل کا درد، پیٹ کا درد، دست کا درد، اندامی آنت کا درد اور دیگر کی قسم کے درد شامل ہیں۔

علاج:

درد کی اصل صورت حال کو جاننے کے بعد ذیل کی تجویز تمام تر درددوں کے لئے دی جاسکتی ہے۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔ آپ کی آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔
 جوں جوں آپ گہری نیند میں جائیں گے درد کا احساس ختم ہو جاتا جائے گا جیسے کوئی شخص سوئے میں درد محسوس نہیں کرتا ویسے ہی آپ کا درد ختم ہو جائے گا اس نیند سے جاگنے کے بعد آپ کا درد ختم ہو چکا ہوگا۔ آپ کا درد مستقل طور پر ختم ہو جائے گا۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں آپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔

آپ یوں محسوس کریں کہ آپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔

آپ کا درد بالکل ختم ہو جائے گا۔
میں تین تک گنوں گا تو آپ کا درد ختم ہو چکا ہوگا۔
ایک..... آپ کے درد میں کمی ہو رہی ہے۔
دو..... آپ کا درد تقریباً ختم ہو چکا ہے۔
تین..... آپ کا درد غائب ہو چکا ہے۔

درد کے مریض کو پوسٹ اپناٹک تخشش کی مدد سے دوبارہ اپناٹک نیند میں جانے اور اپنا علاج خود کرنے کا طریقہ بتلا دیں تاکہ آئندہ کسی درد کی صورت میں وہ اپنا علاج خود کر سکے۔

جوڑوں کا درد Rheumatism

اس مرض میں جتا مریضوں کے اکثر ہاتھوں کی درمیانی انگلیوں سے درد شروع ہو جاتا ہے اس کے بعد یہ ہاتھوں اور کھانوں تک پھیل جاتا ہے اس کی وجہ سے جوڑ بد وضع ہو جاتے ہیں اور بعض دفعہ پاؤں، گھٹنوں اور کہنیوں کے جوڑ بھی جتاے مرض ہو جاتے ہیں شدید مرض میں جوڑوں کی حرکت بند ہو جاتی ہے بخار، سردرد اور بھوک کی کمی لاحق رہتی ہے اس مرض کے اسباب میں عورتوں میں زیادہ بچے جننا یا دل کی دھڑکن اور بلڈ پریشر کے علاوہ نمونیہ، سوزاک یا کوئی نفسیاتی پہلو شامل ہوتے ہیں۔

علاج:

کیس ہسٹری کے ذریعہ اصل وجوہ کا پتہ چلائیں اور اس کے بعد ذیل کی تخشش دیں۔

آپ اپنے آپ کو ہمیشہ نابلد رکھیں۔
آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔
درد ختم کرنے کے لئے اپنے اندر اس بات کو مضبوطی سے سمجھ لیں کہ درد ختم ہو رہا ہے اب اور کم ہو رہا ہے۔ اب درد ختم ہو گئی ہے۔ آپ کا سارا جسمانی نظام صحیح چل رہا ہے۔ وغیرہ۔

تخدیریا بے حسی Anaesthesia

انسانی جسم کے کسی عضو کو ن یا بے حس کرنے کے عمل کو طبی اصطلاح میں تخدیریا کہا جاتا ہے اس عمل کو ہر چھوٹے سے چھوٹے اور بڑے سے بڑے آپریشن کے وقت استعمال کیا جاتا ہے جن میں خصوصاً دانت نکالنے اور بچہ کی پیدائش کو بے حد اہمیت حاصل ہے شروع میں یہ عمل کلوروفارم سنگھا کر کیا جاتا تھا لیکن اب بہت سی ادویات اور ٹیکنیکز سے یہ کام لیا جا رہا ہے جو کلوروفارم سے زیادہ موثر اور دیر پا ہونے کے ساتھ ساتھ کم خطرناک ہوتے ہیں۔

تخدیریا بے حسی میں درد وقتی طور پر ختم ہو جاتا ہے لیکن جیسے ہی دوا کا اثر ختم ہوتا ہے درد دوبارہ شروع ہو جاتا ہے لیکن چنانچہ میں صورت حال اس کے برعکس ہوتی ہے اور درد کا احساس بالکل ختم ہو جاتا ہے اور مریض یہ سمجھتا ہے کہ درد اسے بالکل ہی نہیں ہوا حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ چنانچہ میں بے ہوشی بالکل نہیں ہوتی بلکہ ایک گہری اور پرسکون نیند ہوتی ہے اس حالت میں آپریشن کے دوران اول تو مریض کسی تکلیف کا اظہار نہیں کرتا اگر نیند گہری نہ ہونے کے باعث وہ بے چینی کا اظہار کرتا ہے تو اس سے آپریشن میں کوئی خلل واقع نہیں ہوتا، دل کی ضربات اور

نفس کی رفتار کا نارمل رہنا اور پسینہ وغیرہ نہ آنا بھی اس بات کا ثبوت ہے اور اس طرح درد کا احساس بالکل نہیں رہتا۔

چنانچہ نرم کی تحدید یا بے حسی کے آپریشن کے فوائد میں سے سب سے بڑا فائدہ مریض کا کیمیائی مادے کے مضر اثرات سے محفوظ رہنا ہے۔ چنانچہ اس کے بعد مریض کو طبی دوائی وغیرہ کی شکایت بالکل نہیں ہوتی اور مریض بالکل نارمل حالت میں رہتا ہے لیکن یہ کام ایک ماہر چنانٹ جو کو الیٹانائز سرجن بھی ہوا سے کرنا چاہئے۔

دانت نکالنا Tooth Plucking

اس مقصد کے لئے ذیل کی تحشیں سے کام لینا چاہئے۔

سب سے پہلے مریض کے مسوڑھے کو گرم پانی یا پونا شیم پریسکیت کے لوشن میں روئی کا ٹکڑا بھگو کر مریض کے مسوڑھے پر پھیر دیں اور پھر تحشیں دیں۔

آپ کے مسوڑھے پر روئی کی پھیری اس لئے لگائی جا رہی ہے کہ آپ کا مسوڑھا سن ہو جائے یہ بہت جلدی سن ہو جائے گا۔ دانت نکلاتے وقت آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہوگی آپ کو درد بالکل نہ ہوگا۔ (پھر لیری لگانے کے بعد) آپ کا مسوڑھا سن ہو رہا ہے۔

جب تک میں تین گنوں گا، آپ کا مسوڑھا بالکل سن ہو چکا ہوگا۔

ایک..... آپ کا مسوڑھا تیزی سے سن ہو رہا ہے۔

دو..... تین..... آپ کا مسوڑھا سن ہو چکا ہے۔

دانت نکالنے کے بعد بھی یہ پانچ منٹ تک سن رہے گا۔

میں آپ کے مسوڑھے میں سوئی چھو کر دیکھوں گا مگر آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہوگی (اس موقع پر سوئی چھو کر تسلی کر لینی چاہئے)

اب آپ کا مسوڑھا بالکل بے حس ہو چکا ہے۔

دانت نکلاتے وقت آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہوگی، اس وقت آپ کا دھیان اس طرف ہوگا کہ آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ (دانت نکالنے کے بعد)

آپ کا دانت نکالا جا چکا ہے۔

پانچ منٹ تک آپ کا مسوڑھا بے حس رہے گا۔ اس کے بعد حس لوٹ آئے گی مگر اس وقت بھی آپ کو درد محسوس نہیں ہوگا۔

آپ کو درد کا احساس بالکل نہیں ہوگا۔

اس کے بعد مریض کو چنانک نیند سے بیدار کر دیں اسے بیداری کی حالت میں کوئی تکلیف نہ ہوگی۔

بچے کی پیدائش Child Birth

یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ بچے کی پیدائش کے وقت چنانچہ نرم کا استعمال زمانہ قدیم سے ہو رہا ہے اور آج بھی اس کی افادیت سے سائنس انکار نہیں کرتی۔

مختلف عورتوں میں پیدائش کے عمل کی مدت مختلف ہوتی ہے عام طور پر پہلے بچے کی پیدائش میں دروزہ کے آغاز سے لے کر بچے کے پیدا ہونے تک اوسطاً ایک گھنٹہ کا دور کار ہوتا ہے اور دوسرے بچے کے پیدا ہونے تک اوسطاً وقت دو گھنٹے کا دور کار ہوتا ہے۔ مختلف عورتوں میں تکلیف کی شدت بھی مختلف ہوتی ہے۔

لے اس تکلیف میں کمی بیشی درحقیقت عورت کے اندر احساس اور اہمیت کے مختلف پہلوؤں پر منحصر ہوتا ہے اور اس بنا پر جو خوف اس کے لاشعور میں دبا ہوتا ہے وہی اس کا اصل سبب ہوتا ہے۔

جو نئی درد زہ شروع ہوتا ہے رحم کے عضلات و قفوں سے سکڑنے لگتے ہیں، نتیجہ کے طور پر رحم کا منہ کھلتا جاتا ہے شروع میں ان دردوں کا وقفہ کئی منٹ کا ہوتا ہے مگر بعد میں یہ وقفہ کم ہوتا جاتا ہے اور دردوں کی شدت بڑھتی جاتی ہے۔ زیادہ شدت کا درد اس وقت ہوتا ہے جب بچے کا سر رحم سے نکل آتا ہے اور جب یہ پہلے سے گزر رہا ہوتا ہے۔ دراصل یہی وہ وقت ہوتا ہے جب پٹنا نرم کے کھینچن سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔

پٹنا نرم نہ صرف درد کی شدت کو کم کرتا ہے بلکہ رحم کے سکڑنے کے وقفوں کو کم کر کے پیدائش کے عمل کا وقت بھی گھٹا سکتا ہے لیکن اس مقصد کے لئے ایسی حاملہ عورت کو بچے کی پیدائش سے کم از کم چھ ہفتہ قبل پٹنا نرم کی تربیت حاصل کرنا ضروری ہے تاکہ وقت آنے پر وہ اپنے آپ کو پٹنا نرم کر کے اس سے خاطر خواہ فائدہ اٹھا سکے۔ اکثر عورتیں پیدائش کے وقت سے کافی عرصہ پہلے متوقع تکلیف کے ذرے معنوم رہتی ہیں جس کا اثر نہ صرف ان کی صحت پر پڑتا ہے بلکہ آنے والے بچے کی صحت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ پٹنا نرم پیدائش کے عمل کو سہل اور قابل برداشت بنانے کے ساتھ ساتھ پیدائش کے قبل از وقت ڈر کو بھی ختم کرتا ہے اس کے لئے ذیل کے کھینچن دینے لازم ہیں۔

علاج:

آپ ایک قدرتی عمل سے دو چار ہونے والی ہیں۔ اس کے بعد عورت کی ولادت کی مدت ہفتوں میں بتائی جائے یا دنوں میں لیکن کوئی دن یا تاریخ متعین نہ کی جائے۔

چند ہفتوں کے بعد آپ کو ایک اہم کردار ادا کرنا ہے۔ کچھ دنوں تک آپ ایک فطری عمل سے گزرنے والی ہیں۔ یعنی آپ ماں بننے والی ہیں۔ ولادت کے دن کا تعین ابھی نہیں کیا جاسکتا۔ وقت آنے پر آپ کو پٹنا چل جائے گا۔ آپ بالکل پرسکون اور مطمئن رہیں آپ کو کسی بھی قسم کی تکلیف نہ ہوگی۔

اپنے آپ کو پٹنا نرم کرنے کے بعد آپ تکلیف اور درد کو برداشت کر لیں گی۔ آپ کو درد کا احساس تک نہیں ہوگا۔ یہاں سے اٹھتے ہی آپ کے دل سے متوقع تکلیف کا احساس ختم ہو چکا ہوگا اس کے بعد ذیل کی کھینچن دیں۔

آپ جب چاہیں گی دس تک کھینچ کر کے اپنے آپ کو پٹنا نرم کر لیں گی ولادت کا عمل شروع ہونے سے پہلے جب آپ اپنے آپ کو پٹنا نرم کریں گی تو آپ کو درد کا احساس نہیں ہوگا۔

آپ کو درد کا ذرہ بھر احساس نہیں ہوگا۔

جوں جوں بچہ باہر آتا جائے گا۔ آپ پٹنا نرم کی گہری نیند میں داخل ہوتی جائیں گی۔

ولادت کا عمل بخیر و خوبی انجام تک پہنچ جائے گا۔

درد و زہ کے آغاز میں درد کو بند نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ابتدائی درد دراصل ولادت کے عمل کو تیز کرتے ہیں اگر ان دردوں کو بند کر دیا جائے تو ولادت کا عمل بھی رک جاتا ہے تحشیں کا عمل اس وقت شروع کرنا چاہئے جب بچے کا منہ رحم سے نکل چکا ہو۔

تپ دق (سل) Tuberculosis-T.B

دق ایک موذی مرض ہے اس مرض میں جتنا لوگوں کا دل اتنا زیادہ کمزور ہو جاتا ہے کہ وہ سوچنے لگتے ہیں کہ اس بیماری سے اب زندگی بھر چھکا را ممکن نہیں۔ یہ خیال بڑا مہلک ہے اور وہ خود حکم کی کامیابی کے راستے کا پتہ بن جاتا ہے ایسا برعکس خیال لاشعور کی گہرائی میں جا بیٹھنے سے جسم پر بھی اس کا برعکس اثر ہو جانا فطری ہے۔

چنانچہ دو صورتوں میں دق کے علاج میں مفید ہوتی ہے مگر عام طور پر دق کے مریضوں کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آرام انہیں بہت کم ملتا ہے یعنی جب وہ آرام سے بستر پر لیٹے بھی رہیں اس وقت بھی ان کا دماغ باقاعدہ کام کرتا ہے اور تفکرات کی وجہ سے ان کے جسم کی طاقت صرف ہوتی رہتی ہے۔ چنانچہ نرم کے ذریعے اگر چند گھنٹوں کے لئے مریض پر غودگی طاری کر دی جائے تو تب اس کے جسم میں ابتدائی قوت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ علالت کا مقابلہ کر سکتا ہے کیونکہ اسے حقیقی جسمانی اور باقی آرام ملتا ہے اور اس طرح اس کے ذہن سے خواہشات اور جبلی نفرت دور کی جاسکتی ہے جس کی بناء پر مریض نے راہ فرار اختیار کی ہے اگر

معالج محنت سے کام لے تو عام طور پر مریض خود ہی اپنی زندگی کے حالات بتا دیتا ہے اور ان حالات سے معالج کو وہ بات معلوم ہو جاتی ہے جس کی بناء پر اس کو اس مرض سے واسطہ پڑا اور اس نے اپنے آپ کو اس مرض کے حوالے کر دیا اس پہلے محنت اور مہر کی ضرورت ہے اس کا علاج کئی ماہ تک محیط ہوتا ہے۔

جس طرح یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے اس طرح آہستہ آہستہ درست ہوتا ہے اس لئے معالج کے لئے ضروری ہے کہ مریض کے ایکسرے کا معائنہ کرتا رہے تاکہ اس کو مریض کی صحت مندی کی رفتار کا اندازہ ہوتا رہے۔

اسی طرح معالج کو طبی معلومات سے آگاہی حاصل کرنا بھی ضروری ہے کیونکہ طبی معلومات کی عدم موجودگی میں چنانچہ درست طریقے سے علاج نہیں کر پاتا اور اس طرح مریض بھی اس سے متضرر ہو سکتا ہے۔

علاج:

اب اس قسم کے مریضوں میں علاج کے لئے حالات کے مطابق وقتاً فوقتاً تحشیں دیئے جائیں سب سے پہلی بار اچھی نیند کا تحش دیا جائے تو دوسری بار اسے چیت بھر کھانے کی تحش دیں۔

جب مریض اچھی طرح سونے لگے تو آپ دیکھیں گے کہ اس کی صحت مندی کی رفتار بڑھنے لگے گی چند بار کے عمل کے بعد اس کو حاکمانہ ہدایات دینی شروع کر دیں یعنی اس سے یہ کہئے کہ وہ اب اچھا ہو رہا ہے اور اب وہ اچھی طرح سونے لگے گا اس سے کہا جائے کہ اب تم اچھے ہو چکے ہو۔ تم آج رات آٹھ بجے سو جاؤ گے اور صبح آٹھ بجے سے پہلے نہ اٹھو گے، تمہیں آج بخار نہ ہوگا،

ہرگز نہیں، تم کو آج سے کھانی نہ ہوگی، ہرگز نہیں..... ہرگز نہیں..... وغیرہ وغیرہ
اس طرح مریض جلد تندرست ہو جائے گا۔

لکنت Stammering

لکنت کی وجہ تو نفسیاتی ہوتی ہے اور کبھی کسی بخار کے بعد یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ اس میں مریض انگ انگ کر بولتا ہے، عام طور پر یہ مرض چار پانچ سال کی عمر سے شروع ہوتا ہے بعض اوقات پیدائش کے وقت سے کسی بچہ کی زبان کے نیچے جھلی بڑھی ہوتی ہے جس کے باعث وہ اپنی زبان کو پوری طرح چلا نہیں سکتا۔
اس کے دیگر اسباب میں نامطابقیات یا قافیہ وغیرہ کا حملہ، گہرا صدمہ، مار پیٹ، دھماکا یا چپ رہنا بھی بعد میں لکنت کا باعث ہوتا ہے۔

علاج:

علاج سے قبل اس مرض کا اصل سبب تلاش کریں اگر تو زبان کے نیچے کی جھلی بڑھی ہوئی ہو تو اس کو سی سرجن سے کٹوانا چاہیے اس کے علاوہ ذیل کی احتیاطی تدابیر کو بھی مد نظر رکھیں۔

- ☆ بچے کو اس بات پر کبھی نہ ڈانٹیں کہ وہ صحیح کیوں نہیں بولتا۔
- ☆ بچے یہ محسوس نہ کرے کہ گھروالے اس کی آواز کی طرف بہت زیادہ متوجہ ہوتے ہیں۔

☆ بچے میں حتی الوسع خود اعتمادی پیدا کی جائے۔

اس کے بعد اس کو چنانچہ ٹرانس میں لاکر باوازا بلند کسی کتاب کا مطالعہ کرنے یا تقریر کرنے کو کہا جائے اور یہ تھیں خصوصی طور پر دیں۔

کسی سے بات کرتے ہوئے اگر اس کی زبان تھلا گئی ہے تو وہ بالکل اس کی پرواہ نہ کرے اپنی بات کو پورے اعتماد کے ساتھ جاری رکھے۔
جس قدر وہ اپنا اعتماد بڑھاتا جائے گا اسی قدر جلد وہ اس تھلاہٹ پر قابو پالے گا۔ یہ کردہ حالت بیداری میں بالکل چھٹکا کر نہیں بولے گا۔
چند بار کی نشستوں میں ہی مریض درست ہو جائے گا۔

حزن: (Grief)

گزرے ہوئے واقعات پر پچھتاوے کا نام ہے مریض ہمیشہ ماضی کی باتوں اور سوچوں میں مغموم رہتا ہے اس لئے علاج سے قبل مریض کی کیس ہسٹری کا مطالعہ کر کے اصل وجہ حزن تلاش کی جائے پھر علاج شروع کیا جائے۔

علاج:

اس طرح عیون دیں۔ آمین
آپ آنکھیں بند رکھ کر یوں محسوس کریں کہ آپ کے سامنے ایک میز پڑا ہے۔ اس میز پر ایک پلیٹ میں سیب پڑا ہوا ہے۔

آپ سیب کی طرف دیکھتے جائیں اور اپنے ذہن میں کوئی دوسرا خیال نہ آنے دیں اب آپ کو معلوم ہو گیا ہے کہ ذرا سی کشش سے ایک خیال کو ذہن میں رکھ کر دوسرے خیالات کو داخل ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔

خوف بھی ایک خیال ہے جو آپ کے لئے مہلک قسم کا خیال ہے۔

جب آپ کے ذہن میں خوف داخل ہونے لگے تو فوراً اپنے ذہن میں کسی اچھے خیال کو لے آئیں اس اچھے خیال کی موجودگی میں خوف کو ذہن میں ہرگز

کے لئے کوئی عزت نہیں ہے۔ اگر آپ کا اپنا من آپ کی عزت کرتا ہے تو آپ کی سب عزت کریں گے آپ یوں محسوس کریں گے کہ آپ ہر فن مولا ہیں۔ اپنی عزت خود کریں جب آپ انھیں گے تو آپ کی یہ تمام انھیں بالکل ختم ہو چکی ہوں گی۔ اب آپ بڑے اعتماد ہیں گے۔ کبھی بھی نہیں شرمائیں گے وغیرہ وغیرہ۔

نویاز: (Phobias)

نویاز سے مراد ہر قسم کا ڈر خوف ہے۔ ان کی فہرست بے حد طویل ہے بہر حال عموماً انسان مندرجہ ذیل خوفوں میں مبتلا ہوتا ہے۔

- 1- ایروفوبیا ہوا سے خوف
- 2- مونوفوبیا تنہائی کا ڈر
- 3- زوفوبیا جانوروں سے ڈر
- 4- نیوفوبیا ہر نئی چیز کا ڈر
- 5- ہیماٹوفوبیا خون سے ڈر
- 6- نیکروفوبیا لاشوں سے ڈر
- 7- ڈیوفوبیا بھوک کا خوف
- 8- لیگنوفوبیا اندھیرے کا خوف
- 9- پائیروفوبیا آگ کا خوف
- 10- ایکروفوبیا بلندی کا خوف
- 11- ایسٹروفوبیا بجلی کا خوف
- 12- انٹروفوبیا لوگوں کا ڈر

- 13- ہائیڈروفوبیا پانی کا خوف
- 14- گائینوفوبیا عورتوں کا خوف
- 15- کائینوفوبیا جنسی فعل کا خوف

یہ ڈر خوف کسی نہ کسی طرح انسان کے ذہن پر سوار ہوتے رہتے ہیں اور ان کو پریشان رکھتے ہیں جن کے پیچھے کوئی نہ کوئی وجہ چھپی ہوئی ہوتی ہے۔

علاج:

ایسے خوفوں کے علاج کے لئے مینٹلسٹ کومریٹس کی کیس ہسٹری کا مطالعہ کر کے اصل وجوہ کا پتہ چلانا چاہئے اور پھر ان وجوہ کومریٹس کے ذہن سے مینٹلک نینڈ میں بحسن دے کر ختم کرنا چاہئے۔

خرابی یا دداشت (Forgetting)

ہر شخص کی یادداشت ایک جیسی نہیں ہوتی بعض لوگ ایک چیز دوسروں کے مقابلے میں جلد سیکھ لیتے ہیں اور دوسرے کم وقت میں یہ چیز سیکھتے ہیں یادداشت کی خرابی کی دو وجوہ ہو سکتی ہیں۔

اول:

کوئی بات یاد کرنے یا یاد کرانے کے باوجود اس طرح بھول جائے جیسے یہ ذہن پر نقش ہی نہ ہو۔

دوم:

بات تحت الشعور میں موجود تو رہتی ہے مگر وہ مناسب وقت پر یاد نہیں آتی۔

علاج:

مریض کو پہلے یکسوئی کی تربیت دی جائے تاکہ جملہ حرکات پوری طرح ذہن نشین ہونے لگیں۔ اس کے بعد پوسٹ چٹانک ٹھیشن دے کر معمول کو یہ احساس دلایا جائے کہ اب وہ ہر بات کو یاد رکھ سکتا ہے۔

کینسر یا سرطان (Cancer)

کینسر ایک موذی مرض ہے اس میں جسم کے کسی بھی حصے میں ٹیور پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ بہت خطرناک اور مہلک پھوڑا بن جاتا ہے جو مریض کی جان لے کر ہی چھوڑتا ہے۔ اس کی پہلی حالت قابل علاج ہے جبکہ دوسری اور تیسری حالت میں پیچیدگیوں کے باعث اس کا صحیح علاج ناممکن ہے کیونکہ آخری حالت میں نہ تو جراثیم نہ ہی کسی اور قسم کا علاج کام آتا ہے۔

چنانچہ اس میں اس کی صرف پہلی حالت کا علاج کیا جاتا ہے اور اس کے لئے چٹانک وائر (چٹانک کا پانی) استعمال کیا جاتا ہے اس پانی کو پھوڑے یا ٹیور والی جگہ پر لگایا جاتا ہے اور پھر چٹانک ذیل کی ٹھیشن دیتا ہے۔

علاج:

تم سو جاؤ گے۔ تم غنودگی کے عالم میں ہو۔ تمہیں نیند آرہی ہے۔ تم سو رہے ہو۔ تم سو چکے ہو۔

جب مریض چٹانک نیند میں پہنچ جاتا ہے تو چٹانک چٹانک رومالوں سے اس جگہ کو ہوا دیتا ہے جہاں کینسر کا ٹیور ہوتا ہے اور اس جگہ کو چھوتا ہے اور آہستہ

آہستہ دہاتا ہے جس سے مریض کو سکون محسوس ہوتا ہے ساتھ کے ساتھ ٹھیشن دیتا جاتا ہے تمہیں اس جگہ جلن نہیں ہو رہی۔ کوئی تکلیف نہیں ہو رہی۔ تمہارا پھوڑا درست ہو رہا ہے۔ تم ٹھیک ہو رہے ہو۔ تمہیں تکلیف کا قطعاً احساس نہیں ہے۔ تمہاری تکلیف کم ہو رہی ہے بالکل کم ہو رہی ہے۔ آہستہ آہستہ فتم ہو رہی ہے۔ فتم ہو رہی ہے۔ فتم ہو گئی ہے۔ آئندہ یہ تکلیف نہیں ہوگی اس طرح مریض آہستہ آہستہ تندرست ہو جاتا ہے اور یہ ٹیور پھیلنے کے بجائے اسی جگہ مردہ ہو کر بالکل ختم ہو جاتا ہے۔

یاد رہے کہ یہ علاج کینسر کی صرف پہلی سٹیج کے لئے ہے درمیانی اور آخری سٹیج کے لئے قطعاً کارگر نہیں ہے۔

جنسی کجروی Sex Imposing

بعض ماہرین جنسی کجروی کو نامردی کا سبب گردانتے ہیں لیکن یہ ضروری نہیں، تاہم بعض مریضوں میں جنسی کجروی اور نامردی دوش بدوش پائی جاتی ہے جس طرح ایک عادی ہم جنس، جنس مخالف سے تعلقات استوار کرنے کی قابلیت نہیں رکھتا اس طرح یہ بھی بات مشاہدے میں آئی ہے کہ ایک شخص جنسی کجروی سے باز آ جاتا ہے مگر نامردی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

حقیقت میں یہ امر لازمی نہیں ہے کہ جنسی کجروی ہمیشہ نامردی کا باعث بنتی ہے ایک ماہر چٹانک ان دونوں امراض کو ایک دوسرے کا سبب گردانتے ہوئے معاملہ کو عین منجید حار میں نہیں چھوڑ دیتا بلکہ وہ ان کو کسی ایسی علامت کا سبب سمجھتا ہے جو خالصتاً نفسیاتی مسئلہ ہوتا ہے۔

یہاں جنسی کجروی کے اہم پہلو پر روشنی ڈالی جاتی ہے تاکہ علاج میں سہولت رہے۔

جلیق Masturbation

اس کا مراد جنسی ہیجان کی تسکین کے لئے اپنے ہاتھوں یا دیگر ذرائع کو استعمال کرتا ہے یہ ایک قبیح اور غیر قدرتی فعل ہے مگر اس کی قباحیت سے ڈرانے کے لئے جو طریقے استعمال کئے جاتے ہیں وہ بھی کسی حالت میں معذور نہیں ہیں۔ تشہیری ذرائع سے جس خلق کا ذکر اور چرچا کیا جاتا ہے وہ شاذی درستی کی حد تک صحیح ثابت ہوتا ہے جب تک کوئی فرد اس تشہیری مہم کے ہاتھوں مجبور ہو کر ان غلط تحکیش کو اپنے ذہن میں نہ بٹھالے اور اس کا اثر نہ قبول کر لے۔

مخلوق کے متعلق یہ بات کہی جاتی ہے کہ وہ اپنی یادداشت کھودیتا ہے اس کی دماغی قوتیں کمزور اور ضعف زدہ ہو جاتی ہیں، جسمانی طاقت میں زوال آ جاتا ہے اور مخلوق بالآخر خلق یا جنون میں مبتلا ہو جاتا ہے مگر نہ نامزد تو بنی جاتا ہے۔ یہ بات تو درست ہے کہ مخلوق اپنے غیر فطری اور قدرتی عمل کے ذریعہ اپنے آپ کا اخلاقی مجرم بن جاتا ہے یا مذہبی اعتبار سے وہ اپنے آپ کو گنہگار گردانتا ہے اور جلد ہی اس کام سے توبہ کرنے کی کوشش کرتا ہے اور اکثر کامیاب بھی ہو جاتا ہے۔

انصاف کا تقاضہ تو یہ تھا کہ اس فعل کو چھوڑنے کے بعد وہ خوشگوار زندگی بسر کر سکتا مگر تشہیری مہم کے ہاتھوں ذہن میں جاگزیں برے تحکیش نے اپنا رنگ دکھا کر اس کا مستقبل تاریک کر کے رکھ دیا، اس تحکیش کے تحت اس کی یادداشت میں

ظاہری پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے دیگر عوارض کے ساتھ وہ اس انتظار میں رہتا ہے کہ نہ جانے کس وقت قلع یا جنون اپنے نتائج بد سے مسلح ہو کر اس پر حملہ آور ہو جائے گا جب لاشعوری طور پر وہ اس جگہ اسلحہ سے لیس ہو جائے گا تو پھر وہ اپنے آپ کو مرد کیسے گردانے گا۔

بقول آسوالڈ شوارڈ: ”مخلوق کو جلیق کے باعث کوئی عارضی یا مستقل نقصان جس کا تعلق جسم یا ذہن سے ہو، کبھی پیدا نہیں ہو سکتا۔“ بہر حال مریض اس عادت کے باعث جن عوارض میں مبتلا ہوتا ہے اس کی پیدائش میں بہت حد تک تحکیش کا ہاتھ ہے۔ یہ ایک عام خیال ہے کہ جلیق سے چہرے پر کیل پھنسیاں نکل آتی ہیں اور بعض لوگوں کے خیال میں خلق سے کیل اور پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں مگر بقول ابراہیم سنگ: ”جلیق نہ تو پھنسیوں کے نکلنے کا سبب بن سکتی ہے اور نہ ہی یہ پھنسیوں کا علاج ہے۔“ باور رہے کہ جنسی تحریک کے دبانے سے کیل لوگ جلیق کے عادی ہو جاتے ہیں لیکن خلق کی یہ عادت ان کی جنسی تسکین کا باعث نہیں بن سکتی۔ مخلوق دینی ہوئی تحریک یا احیاء سے پیدا شدہ ہے چھٹی کے علاج کے لئے ایک ایسا طریقہ اختیار کرنا ہے کہ جنسی تحریک کو مطمئن کرنے کے لئے قدرتی طریقہ کے مقابلہ میں آسانی رہتی ہے مگر اس طریقہ کو اختیار کرنے کے بعد جلد ہی اس کو احساس ہوتا ہے کہ ماحول یا معاشرے نے اس کی جنسی تحریک کو دبا کر اس پر ظلم کیا تھا اور اسی ظلم کا انتقام وہ خود اپنے آپ سے لے رہا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ یہ غیر قدرتی اور غیر اخلاقی فعل اس کی فکرت کو کمازانی میں تبدیل نہیں کر سکتا۔ وہ اس فعل کے باعث نہ صرف اپنے طبع کی نظر میں ذلیل ہو جائے گا بلکہ دوسرے اس فعل سے واقف ہونے کے باعث اسے سوسائٹی سے گرا ہوا فرد قرار دے دیں گے۔

عام طور پر دس سال کی عمر کے بچے میں عام تحریکات کے دہنے سے جو رد عمل پیدا ہوتا ہے اس کی یہ صورتیں ہو سکتی ہیں کہ اس بچے میں چڑچاہن آ جاتا ہے اور وہ اپنے سے کمزور بچوں پر اپنا غصہ نکالتا ہے مگر جو نئی بچہ بلوفت کے قریب آتا ہے اس میں جنسی تحریکات پیدا ہو جاتی ہیں لیکن صرف جنسی تحریکات ہی حلق کی سبب نہیں بنتیں بلکہ ان تحریکات کے دہنے سے پیدا شدہ ذہنی پریشانی ہوتی ہے جس کا علاج بچہ حلق میں ڈھونڈتا ہے۔ اس لئے اس سلسلہ میں بچوں کی ذہنی تربیت کی ضرورت لاحق ہوتی ہے کہ عام تحریکات اور جنسی تحریکات کے غلط اخراج کے بجائے ان پر قابو پا کر ان سے اچھے کام لینا ہی اخلاقی اور انسانی قدروں کی صحیح تربیتی ہے۔

حلق کی عادت مرد کے علاوہ عورتوں میں بھی پائی جاتی ہے مگر مردوں کی نسبت بہت کم، اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ مرد اور عورت کے اعضاء مختلف ہونے کے علاوہ جنسی تحریک کے اسباب بھی یکساں نہیں ہوتے۔

سائیکالوجی آف سکس کے مطابق:

”بڑا فرق یہ ہے کہ لڑکوں میں جنسی خواہش کی بیداری اور قوتوں میں فعلیت کا آغاز شروع میں ایک ہی وقت میں نمودار ہوتا ہے مگر لڑکیوں کے معاملے میں عورت کی جنسیت اس وقت تک خوابیدہ رہتی ہے جب تک مرد اسے نہ جگائے وہ بھی ہر مرد نہیں۔ ایک عام قسم کی لڑکی جس کی طبعی خواہش کو بری طرح بھڑکانہ دیا جائے وہ اپنی زندگی میں کسی وقت بھی حلق کا شکار نہیں ہوتی اور نہ ہی اسے اس کی ضرورت ہے۔

کوئی مخلوق کسی معالج کے پاس اس نیت سے شاذ و نادر ہی پہنچے گا کہ معالج

اس کی عادت چھڑا دے البتہ حلق کی عادت چھوڑنے کے بعد مریض اپنے دیگر امراض کا علاج کرواتے وقت اس بات کا اعتراف کر لیتا ہے کہ وہ اس کمزور عادت میں بھی مبتلا رہا ہے۔

علاج:

مخلوق کے علاج کے لئے دو قسم کے تحکیم کی ضرورت ایک پٹاشٹ کو ہوتی ہے۔

- 1- مریض کے ذہن میں یہ بٹھا دیا جائے کہ دوبارہ حلق نہیں لگائے گا۔
- 2- مریض کے اندر حلق سے پیدا شدہ خوف اور پریشانی کے ساتھ اس سے پیدا شدہ نقصانات دور کئے جاتے ہیں تاکہ مریض صحت مند انہ سوچ کے ساتھ عملی زندگی کا آغاز کر سکے۔

حسب معمول مریض کو پٹاشٹ تک نیند میں لے جا کر اس طرح تحکیم دیں۔

”تم ایک نارمل انسان ہو۔ آج کے بعد سے تم جنسی طور پر بالکل نارمل ہو جاؤ گے تم قطعی طور پر تندرست ہو چکے ہو۔ تم جنسی ملاپ یا خوف سر انجام دو گے تم بالکل صحت مند ہو چکے ہو۔ تم ہرگز خوف نہیں کھاؤ گے۔

تم ایک جوان مرد انسان ہو۔ تم جاگو گے تو اپنے آپ کو مکمل مرد پاؤ گے وغیرہ وغیرہ۔

حسب معمول مریض کو تحکیم دے کر چکا دیں۔ عموماً اسی ایک عمل سے مریض صحت یاب ہو جاتا ہے۔

اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ تحکیم انہا سے ہو کہ وہ حلق کی عادت

چھوڑتے چھوڑتے جنسی طور پر سرد پڑ جائے یا خود لذتی چھوڑ کر رزنا کی طرف مائل ہو جائے یا اپنی اس عادت سے اس فعل سے ہی نفرت کھانے لگے جس سے اس کی آئندہ ازدواجی زندگی الجھن میں پڑ کر مشکلات کا باعث بن جائے۔

ہم جنسیت Homosexuality

ہم جنسیت ایک ایسا فعل جس میں جنسی محرکات کا رخ اپنی ہی جنس کے کسی فرد کی جانب ہو اور اس میں جنسی پہچان کو دخل بالکل حاصل نہ ہو۔

قدیم یونان میں ہم جنسیت ایک قابل احترام فعل گردانا جاتا تھا حضرت لوط علیہ السلام کی قوم بھی اس عادت بد میں مبتلا تھی لیکن مہذب دور میں یہ فعل بے حد زیادہ کمزور سمجھا جاتا ہے اور بے شمار ممالک میں اس کی باقاعدہ سزائیں مقرر ہیں مگر یہ فعل خفیہ طور پر سراپا انجام پاتا ہے۔

ہم جنسی افراد نہ صرف سوسائٹی کے سامنے ذلیل ہوتے ہیں بلکہ ان کی اپنی زندگی بھی مطمئن نہیں ہوتی تو یہ لوگ شادی کے خواہش مند ہی نہیں ہوتے اور اگر کبھی لیں تو جنس مخالف کے ساتھ جنسی وظیفہ ان کے لئے ایک مصیبت سے کم نہیں ہوتا۔

ہم جنسیت کے اسباب بے شمار بیان کئے جاتے ہیں بعض کے نزدیک کسی بچے میں پیدا آئی طور پر ہم جنسیت کا قدرتی رجحان پایا جاتا ہے ہم جنسیت میں چند نسوانی خصوصیات بھی دیکھی گئی ہیں مثلاً

کولہوں اور رانوں پر چربی کا جمع ہونا، آواز کا عورت کی طرح مہین ہونا، جسم پر بالوں کی تقسیم عورتوں کی طرح ہونا وغیرہ۔

بعض کے نزدیک والدین کی محبت کی زیادتی یا محبت کا فقدان ہوتا ہے۔
بقول ہولاک ایلس: "اکثر حالات میں ہم جنسی کی خواہش ان لوگوں میں ہوتی ہے جو اپنے والد یا والدہ سے غیر معمولی طور پر شدید محبت کرتے ہیں یا والدہ سے پورا تعاون رکھنے کی کوشش کرتے ہیں یا اگر اس کی والدہ یا والدہ وفات پا چکے ہوں تو اس کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ کاش وہ زندہ ہوتے یا پھر والدہ یا والدہ اس کی مرضی کے خلاف ہیں تو وہ خواہش کرتا ہے کہ کاش اس کے والد یا والدہ ایسے ہوتے، بعض دفعہ نوجوان عشق میں بری طرح ناکام ہو کر اپنے جنسی رجحانات اپنی ہی جنس کی طرف موڑ لیتا ہے۔"

اس کا ایک اور سبب یہ بھی ہے کہ جب ایک ہم جنس کسی بچے کو کسی بھی قسم کا لالچ دے کر ورغلا لیتا ہے تو ایسا بچہ آہستہ آہستہ ہم جنسیت کی تربیت حاصل کر کے عادی ہم جنس بن جاتا ہے۔

بعض لوگ بڑھاپے میں جا کر ہم جنسیت کا شکار ہو جاتے ہیں اس کی وجہ مصالحو دارانہ یہ کے استعمال یا مردوں کی موجودگی کے باعث مقدمہ میں خراش کا پیدا ہونا ہے جس کے باعث طبیعت غیر فطری فعل کرانے کی طرف مائل ہوتی ہے۔

عورتیں جنس کی طرح ہم جنسیت میں بہت کم مبتلا ہوتی ہیں عورت میں ہم جنسیت کے نفسیاتی اسباب قریب قریب وہی ہوتے ہیں جو ایک مرد میں پائے جاتے ہیں ہم جنس شادی کے بعد عام حالات میں اس فعل کو چھوڑ دیتے ہیں بشرطیکہ یہ ان کی عادت نہ بن چکا ہو۔

علاج:

اس کا علاج بھی مجلولق کے علاج کی مانند ہے اور اس مریض کے لئے بھی ایسی تحشیں کی ضرورت ہے جس سے وہ با آسانی اپنی فطری حالت میں لوٹ آئے۔

جنسی سرد مہری (Frigidity)

اس میں انسان جنسی بھجان کے بالکل قابل نہیں رہتا آدمیوں میں یہ مرض نامردی اور عورتوں میں نہ عورتی کہلاتا ہے۔ بشرطیکہ کسی حادث یا مرض میں مرد کے عضو خاص کو شدید نقصان نہ پہنچا ہو، نامردی عام طور پر خصلیاتی ہوتی ہے اور اس کا سبب ایسی جذباتی کیفیت ہے جس میں بھلا ہو کہ جہالت اور عدم واقفیت کی بنا پر ایک مرد اپنے آپ کو نامرد سمجھ لیتا ہے۔

علاج:

اس کا علاج بھی بہت احتیاط کے ساتھ حقیق کے علاج کی مانند ہے مریض کی کیس ہسٹری سے اصل وجوہ کا پتہ چلا کر ان کو دور کیا جائے۔

برہی عادات: Bad Habits

ایک بات اکثر سننے میں آتی ہے کہ انسان اپنی عادات کا غلام ہوتا ہے یہ بات کہاں تک درست اور کہاں تک نادرست ہے اس کا فیصلہ اگرچہ مشکل ہے لیکن جو لوگ اپنی عادتوں کے غلام ہوتے ہیں انہیں دیکھ کر اس بات کو سچائی کا درجہ دینا ہی چاہتا ہے لیکن اس کے برعکس جو لوگ اپنی قوت ارادی سے کام لے کر عادات کو ترک

کر دیتے ہیں انہیں دیکھ کر اس بات کو تسلیم نہیں کیا جاسکتا لہذا یہ بات کہی جاسکتی ہے کہ یہ بات نہ تو سو فیصد سچی ہے اور نہ ہی غلط، سچائی اور جھوٹ کا معیار اپنے اپنے مشاہدے اور تجربے پر مبنی ہے۔

چنانچہ جہاں نفسیاتی امراض کو یہ کمال خوبی ختم کر دیتا ہے وہاں نقصان دہ اور بری عادات کو ترک کروانے میں اس کا جواب نہیں ہے تبا کو نوشی، شراب نوشی، چرس، بھگ کے علاوہ چوری چکاری، چلق یا مشت زنی اور اس قسم کی دیگر قبیح عادات کو صرف چنانچہ کے ذریعہ چھڑایا جاسکتا ہے۔

بچوں اور جانوروں کی عادات کو بدلنے کے لئے متبادل رد عمل کا طریقہ نہایت کارگر ثابت ہوا ہے جس کے ساتھ انسان کا اپنا ارادہ بھی بہت کام کرتا ہے اور اگر کسی شخص کا یہ ارادہ ہی نہ ہو کہ وہ اپنی کسی عادت کو چھوڑ دے تو ایسے شخص کی کوئی عادت چھڑانا قریب قریب ناممکن ہے لیکن بعض ناگزیر حالات میں یہ بالکل ناممکن بھی نہیں ہے اور انسان بلا ارادہ کئی ایک عادات چھوڑ دیتا ہے جیسے ایک انیون کھانے کے عادی کو قید خانے میں تادیر انیون نہ ملے تو اس کی یہ عادت چھٹ جاتی ہے اور قید سے رہا ہو ہو کر اگر وہ ہمیشہ کے لئے اس عادت سے بچنا چاہے تو وہ با آسانی ایسا کر سکتا ہے۔

بقول ایک امریکی ڈاکٹر:

کسی شخص کے سگریٹ چھڑانے کے لئے کوئی دوا اتنی موثر ثابت نہیں ہو سکتی جتنی موثر اس شخص کی بے کاری یا ملازمت سے برطرفی ہو سکتی ہے۔

چنانچہ میں علاج کا واحد مقصد یہی ہوتا ہے کہ اسے تحشیں کے ذریعے اس بات کا قائل کیا جائے کہ وہ اس شے کے استعمال سے ہاتھ کھینچ لے اور اس کا اپنا

جسمانی نظام اس قابل بن جائے کہ اس میں اس سے وہ طاقت اور کشش طلب ختم ہو جائے جو اس بری عادت کو اپنے اندر رکھنے میں ترغیب و مدد و معاون ہوتی ہے۔
ذیل میں بالترتیب بڑی بڑی بری عادات اور ان کا پٹانگ علاج دیا جاتا ہے۔

کثرت سگریٹ نوشی Excessive Smoking

سگریٹ نوشی اعتدال کی حد تک اس قدر بری عادت شمار نہیں ہوتی مگر اس کی زیادتی بے حد نقصان دہ ہے اگرچہ سگریٹ نوشی کے لئے سگریٹوں کی تعداد مقرر کرنے کا کوئی معیار اور پیمانہ نہیں ہے بہر حال جو مقدار نقصان کا باعث بنتی ہوتی ہو زیادہ ہی کہلائے گی۔

یہاں تک سگریٹ نوشی کے نقصانات کا تعلق ہے اس میں سرفہرست فی لی یعنی پیچھڑوں کا سرطان ہے اور اس میں تمباکو کا جو ہر کوئین ایک اہم کردار ادا کرتا ہے اس کے علاوہ تمباکو عضلات اور اعصاب کو نرم کرتا ہے، حافظہ کی کمزوری، بے خوابی، ضعف باہ ایسی بیماریاں بھی پیدا کرتا ہے اس کی زیادتی سے ضعف بصارت بھی لاحق ہوتی ہے اس کے علاوہ جلد پر یشر میں زیادتی، خون کی رگوں کا سکڑنا، دل کی دھڑکن، سر چکرنا، دانتوں کا بوسیدہ ہونا، زبان اور گلے کی ترسمن موج، اچھارہ، ترشی معدہ عام علامات ہیں۔

علاج:

اس کے علاج کے لئے ماہر چٹاٹ ذیل کا طریقہ اختیار کرتا ہے۔

جب آپ پٹانگ پیند سے جاگیں گے اور سگریٹ نہیں گئے تو یہ آپ کو اس قدر بد ذائقہ معلوم ہوگا کہ آپ فوراً چھینک دیں گے۔
آپ کو سگریٹ سے چلنے ہوئے ر بڑی بو آئے گی۔
لوہیں تمہیں سگریٹ دیتا ہوں، تم پیو، مگر تم کو سخت بد بو محسوس ہوگی اس کے بعد مریض کو سگریٹ دیں۔

وہ کش لیتے ہوئے تھوکنے لگے گا کیونکہ اسے سخت بد بو آتی ہوگی۔

اب آپ آئندہ کبھی بھی سگریٹ نہیں پیئیں گے۔

آپ کو کوئی شخص بھی سگریٹ پیش کرے گا۔ آپ صاف انکار کر دیں گے
آپ انکار کرنے میں کوئی سخت محسوس نہیں کریں گے بلکہ فخر محسوس کریں گے۔ آپ نہ کبھی سگریٹ خرید کر پیئیں گے اور نہ ہی کسی کے پیش کرنے سے پیئیں گے جب کبھی آپ سگریٹ پینے کی خواہش کے ہاتھوں مغلوب ہوں گے آپ فوراً ایک لمبا سانس کھینچ کر اپنے دہان کے دوران خون کو بہت زیادہ چیز کریں گے۔

آپ کی طبیعت اس سے یوں سیر ہو جائے گی جیسے آپ نے سگریٹ پی ہو
آپ کے جسمانی نظام میں کسی بھی قسم کی افسردگی باقی نہیں رہے گی۔
اب اپنے معمول کو چٹانگ نیند سے بیدار کر دیں وہ کبھی بھی سگریٹ نہیں پئے گا۔

کثرت شراب نوشی:

Dipsomania or Excessive Drinking

شراب نوشی اسلام میں منع اور حرام ہے۔ اس کو اسلام نے بری طرح ناپسند

میں چاہت پیدا نہیں ہو سکتی۔
شراب کا خیال آنا اس طرح محسوس کریں جیسے کوئی واقعہ تھا جو نا پسندیدہ

آپ میں اب شراب نوشی کی عادت ختم ہوئی ہے۔
آپ شراب نوشی کی عادت چھوڑ کر خوش و خرم رہیں گے۔
اب آپ میں یہ خواہش ختم ہو چکی ہے۔
اب آپ اس کے بغیر ہمیشہ خوش و خرم رہیں گے۔

تاخن چبانے کی عادت: Nail Biting

ناخن چبانے کی عادت عام طور پر خواہشات کے دب جانے سے اعصابی تھکاؤ کے پیدا ہونے سے ہوتی ہے۔ یہ عادت عموماً بچپن میں پڑتی ہے۔

علاج فرما۔۔۔۔۔ آمین

مریض کو کچھشن کے ذریعے سمجھا دیا جائے کہ اگر فردگی کو دور کرنے کے لئے
تاقن چپا نہایت ناپسندیدہ اور غیر موزوں طریقہ ہے، افرودگی دور کرنے کے لئے
بافت و تانوم کا طریقہ اسے سمجھا جائے۔
اول کی کچھشن اس کے لئے مفید ہیں۔

اب آپ میں ناخن چبانے کی خواہش پیدا نہیں ہوگی۔
اب آپ اپنے ناخنوں کو ہرگز نہیں چپائیں گے۔
اب آپ اپنا علاج سیلف مینانژم کے ذریعہ کر لیا کریں گے۔
آپ کو ناخن چبانے کی عادت سے نفرت ہو چکی ہے۔

کیا ہے شراب نوشی کرنے والا شخص اپنے حواس میں نہیں رہتا جس کی وجہ سے وہ اپنا ناقابلِ عطا فی جسمانی اور روحانی نقصان کر بیٹھتا ہے۔

علاج:

شراب نوش کو پوسٹ پینا تک کچھن کے ذریعہ شراب نوشی کے تمام برے اور منفی اثرات بتائے جاتے ہیں۔ عموماً کارگر ثابت ہوتی ہے۔
آپ شراب ہرگز نہیں پئیں گے۔

آپ میں شراب کی خواہش جب بھی پیدا ہوگی آپ سادہ پانی کا ایک گلاس پی لیں گے۔

آپ یوں محسوس کریں گے جیسے آپ نے شراب پی لی ہے۔
آپ کو پانی کے گلاس سے پوری تسکین ہو جائے گی۔

آپ شراب دیکھ کر اس کے لئے بے تاب نہیں ہوں گے بلکہ صرف پانی پی کر مطمئن ہو جایا کریں گے۔

شراب کی طلب کے وقت جب آپ پانی پئیں گے تو پہلے اس تک گن کر پئے آپ کو چنانہ ناز کر لیں گے اس کے بعد جب آپ پانی پئیں گے تو آپ پر شراب کا سور طاری ہو جائے گا۔

پیش نمبر 2:

آپ شراب ہرگز نہیں پئیں گے۔
آپ میں شراب کی خواہش پیدا ہی نہیں ہوگی۔
جب آپ کو شراب کا خیال آئے تو یہ سمجھئے کہ اس کے پینے کے لئے آپ

اب آپ ناخن چبانے کی نیت سے انگلی منہ میں نہیں ڈالیں گے۔

چوری کا خبط: Kleptomania

بعض لوگ چوری کے خبط میں اس لئے مبتلا ہوتے ہیں کہ اپنا اعصابی تناؤ ختم کر سکیں۔ چوری کرنا ان کی عادت ثانوی بن جاتی ہے وہ چوری ضرور کرتے ہیں خواہ انہیں اس چیز کی ضرورت ہو یا نہ ہو، وہ عموماً غیر ضروری اور معمولی چیزوں کی چوری کرتے ہیں جب وہ پکڑے جاتے ہیں انہیں مزید قانون کے مطابق سزا بھی ملتی ہے مگر وہ چوری کی عادت نہیں چھوڑتے۔

علاج:

مریض کے علاج کے لئے پہلے اس میں اس عادت کے خلاف نفرت دلائی جائے اور پھر بعد میں بحیثیت دیا جائے کہ وہ اس کے وہی حرکتیں بھی نہیں کرے گا۔

آگ لگانے کی عادت Pyromania

دیگر عادات کی طرح یہ عادت بھی بچپن میں کسی نفسیاتی عارضے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جس میں نفرت کا عنصر غالب ہوتا ہے۔

علاج:

مریض کی کہیں بستر کی یا بغور مطالعہ کر کے اصل وجوہ کا پتہ چلائیں اور اس

کے بعد مناسب تبحر دے کر اس کا علاج کیا جائے۔

امتحانات کا خوف Examination's Fear

ہمارے معاشرے میں بری عادات میں سے ایک بہت بڑا نفسیاتی اور معاشرتی مسئلہ طالب علموں میں امتحان کا خوف ہے جس سے ایک اچھا بھلا ذہین طالب علم والدین اور اساتذہ کی توقعات کے برعکس فیل ہو جاتا ہے اور ان کی امیدوں کا سورج گہنا جاتا ہے۔

علاج:

طالب علم میں اس کی خود اعتمادی کو بحال کیا جائے اور اس کو امتحان کے خوف سے نہات دلائی جائے ان کو سیلف ہنٹائزیم کی تربیت بھی دی جائے عموماً ذیل کی کوشش مفید رہتی ہیں۔

آپ ایک باکمال طالب علم ہیں۔

آپ ہر آزمائش سے گزر سکتے ہیں۔

آپ امتحانات سے بالکل نہیں ڈرتے۔

اب آپ ہنٹائزیم کی فینڈ سے باہر آئیں گے تو آپ کے دل سے امتحان کا خوف مٹ چکا ہو گا وغیرہ وغیرہ۔

آرتھس اور ہنٹائزیم Arts & Hypnotism

ہنٹائزیم کی افادیت نے کسی بھی میدان میں انکار ممکن نہیں ہے اس کے علاوہ اس سے ایک جگہ سیکھنے سے ہر قسم کی تعلیم اور فنون لطیفہ حاصل کرنے میں انسان کو

بے حد آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بقول ماہرین۔
”کسی شے یا تجربہ کی مضبوطی کا اندازہ اس کی سب سے کمزور کڑی سے لگایا

جاتا ہے۔“

چنانچہ تعلیم و فنی کڑیوں کی کمزور کڑیوں کو مضبوط کر کے معمول کو ناکامی سے بچا کر کامیابی کی طرف لے آتا ہے، چنانچہ کمزور کڑیوں کو مضبوط کر کے بہتر موسیقار، ایک گویا بہتر گویا، ایک کلاکار بہتر کلاکار، ایک اداکار بہتر اداکار اور ایک کھلاڑی بہتر کھلاڑی بن سکتا ہے۔

موسیقی Music

فنون لطیفہ میں زیادہ دلچسپی رکھنے والے ذہن میں حساسیت بھی زیادہ ہوتی ہے اور یہ حساسیت بعض اوقات اعصابیت کا پیش خیمہ بنتی ہے اگر کسی موسیقار میں تماشائیوں کی موجودگی میں اعصابیت پیدا ہو جائے تو سارے کھیل کو بگاڑ کر رکھ دیتی ہے۔

تھکن اور دوران خون میں تیزی آ جاتی ہے، یادداشت میں خلل پڑ جاتا ہے اور موسیقار کے اعضاء مثلاً انگلیوں وغیرہ کی حرکات میں تسلسل اور ہم آہنگی ختم ہو جاتی ہے ایسے میں اس کا علاج چنانچہ تھکن ہیں۔

علاج:

آپ محسوس کریں کہ آپ تماشائیوں کے سامنے بیٹھے ہوئے اپنا ساز بجا رہے ہیں۔

ٹرانس کی حالت میں موسیقار کو یہ تھکن دیتے ہوئے اگر دو چار آدمی موجود

ہوں تو بہتر ہے اور ٹرانس کی حالت میں موسیقار کی آنکھیں کھلو کر اس کے ہاتھ میں متعلقہ ساز بھی دیا جاسکتا ہے۔

آپ آہستہ آہستہ اور گہرے سانس کھینچتے رہئے۔ آپ دلجمعی کے ساتھ اپنا ساز بجاتے جائیں۔

تماشائی آپ کی طرف دیکھ رہے ہیں مگر آپ پر ان کے دیکھنے سے اعصابیت یا گھبراہٹ طاری نہیں ہوگی، بالکل نہ ہوگی۔

آپ یہ محسوس کریں گے تو تماشائی آپ کو اور آپ کے فن کو قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں آپ یہ خیال کریں کہ آپ ایک بہت اچھے موسیقار ہیں لیکن آپ کامیابی کے باعث جذبات میں آ کر آپ سے باہر نہیں ہوں گے۔

آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کو اپنے اعضاء مثلاً انگلیوں وغیرہ کی حرکات پر اور اپنے ذہن مثلاً یادداشت وغیرہ پر پورا پورا قابو ہے۔

اب آپ زیادہ سے زیادہ تماشائیوں کی موجودگی میں بھی کبھی نہیں گھبراہٹیں گے اگر موسیقار تو آموزہ ہے تو اسے اپنے فن پر عبور حاصل کرنے کی ترغیب دلانے کے لئے یہ تجویز دیں۔

آپ اپنی ساری توجہ کو اپنے ساز اور اس کے بجانے کی طرف مرکوز کر دیں ساز بجاتے وقت آپ دوسرے خیالات کو ذہن میں نہ آنے دیں۔

آپ ہمیشہ اپنے آپ پر قابو رکھیں آپ ایک بہترین سازندہ بن سکتے ہیں۔

گلوکاری، خطابت، تقریر سازی، نعت خوانی وغیرہ:

Singing, Speaking, etc.

آواز کا فنی استعمال یعنی گانا، ترنم سے پڑھنا یا موثر لہجہ میں تقریر کرنا یا نعت خوانی اگرچہ اعضاء صوت کے فعل کا نتیجہ ہوتا ہے لیکن دوسرے فنون لطیفہ کی طرح مسلسل کوشش کے ساتھ آواز میں عمدگی بھی پیدا کی جاسکتی ہے۔

بقول مشہور گویا کیرسو:

”میں پہلے پیکل جب گایا کرتا تھا تو میری آواز سے ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے کھڑکی سے تیز ہوا کے گزرنے سے بیٹیاں سی بج رہی ہوں۔ میرے استاد کو شروع میں یقین نہ تھا کہ میں ایک دن ایک نامور گلوکار بن جاؤں گا۔“

آواز کو سنوارنے، سرطانی پن پیدا کرنے اور اس کو با اثر بنانے کے لئے مینا ٹرم سے کافی مدد لی جاسکتی ہے۔ ایک دلچسپ آواز سدھرنے کے بعد اگر گانے یا نعت خوانی کی پرنکیش چھوڑ دی جائے تو آواز میں کسی حد تک پھر خرابی پیدا ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ کمال تک پہنچنا اتنا مشکل نہیں ہے جتنا مشکل وہاں ٹھہرنا ہے۔

ایک خوش الحان گویا بعض اوقات سامعین کی موجودگی میں اعصابیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں مینا ٹرم سے مدد لی جاسکتی ہے اور بحیثیت کے ذریعہ اعصابیت کی عادت کو دور کیا جاسکتا ہے۔

گوئیے کو ٹرانس میں لا کر اسے گانے کے لئے کہا جائے تو وہ عموماً بہت اچھا گاتا ہے اس کو ذیل کی بحیثیت کے ذریعے یہ یاد کرایا جاتا ہے کہ جب وہ بیداری کی حالت میں گائے گا تو اس کی سریلی آواز میں کوئی فرق نہیں آئے گا۔

علاج:

پوسٹ پناک بحیثیت یہ ہیں۔

جب آپ سامعین کی موجودگی میں گانا شروع کریں گے تو آپ ایک دم پناک ٹرانس میں چلے جائیں گے جیسے آپ پناک نیند میں پہنچ گئے ہیں۔

آپ اس طرح خوش الحانی سے گائیں جس طرح آپ ابھی گارہے تھے۔ جب آپ گانا ختم کریں گے تو ٹرانس کی حالت بھی خود بخود ختم ہو جائے گی۔

ایکٹنگ Acting

اداکاری ایک ایسا فن ہے جو انسان کو شہرت، دولت اور عزت کی بلند یوں تک لے جاتی ہے۔ جس اداکار کو جسے عوامی پذیرائی مل جائے ہر جگہ ہاتھوں ہاتھ لیا جاتا ہے اور آنوگراف لینے والوں کی قطاریں لگی ہوتی ہیں۔ اداکاری کے لئے مینا ٹرم بہت مفید ہے اس کو پوسٹ پناک بحیثیت اس طرح سے دیں۔

زیادہ بہتر ہے کہ وہ اپنے آپ کو سیلف مینا ٹرم کے ذریعہ خود ہی بحیثیت دے۔

علاج:

میں بہت سارے نظر آتا ہوں۔

میرا فن اداکاری ٹھہر رہا ہے۔

اب میں بہتر اداکاری کر رہا ہوں۔

مجھے لوگ پسند کرتے ہیں۔ بہت پسند کرتے ہیں۔

اب مجھے لہجہ پر قابو پانا آ گیا ہے۔

میں اب ڈوب کر اداکاری کرتا ہوں وغیرہ وغیرہ۔

ادا کاروں میں خود اعتمادی کا پایا جانا بے حد ضروری ہے خود اعتمادی کو بحال کرنے کے لئے پوسٹ پناٹک ٹیچن بے حد مفید کارآمد رہتے ہیں اور اس طرح وہ بہترین اداکار کے طور پر ابھرتے ہیں۔

کھیلیں: Games

کھلاڑیوں کے لئے بھی علم پٹنائزم بے حد مفید اور کارآمد ہے ایک کھلاڑی جب بچہ کھیلے جائے تو اس قسم کے ٹیچن اپنے آپ کو بیداری کے پٹنائزم کے تحت دے تو بے حد مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

علاج: علاج کل میڈک و الدین

میں بہت اچھا کھلاڑی ہوں۔

میں کھیل کے دوران اپنے آپ کو اعصابیت کا شکار نہیں ہونے دوں گا۔

میں بڑے اطمینان سے کھیلوں گا اور جیت کر دکھاؤں گا یا پھر جیت میں اہم کردار ادا کروں گا۔ اس قسم کے ٹیچن ایک کھلاڑی کے لئے اچھی کارکردگی کا سبب بنتے ہیں۔

ازدواجی زندگی اور پٹنائزم

Sexiology and Hypnotism

پٹنائزم اور ازدواجی انجمنوں یا مخصوص پیار، محبت اور نفرت جیسے جذبات کو درست کرنے اور شوہر و زن کے درمیان اپنی زندگی کے بہترین تعلقات استوار کرنا بے عام طور پر ازدواجی زندگی کی نفرت سبب ہوتی ہے بہت کم دیکھنے میں آیا ہے کہ یہ انجمنیں نفسیاتی علاقوں سے پیدا ہوتی ہوں، البتہ ان انجمنوں کا بروقت تدارک نہ کیا جائے تو پھر یہ انجمن بہت گھمبیر شکل اختیار کر کے اکثر اوقات باہمی طعنے کی باعث بنتی ہیں اور اگر ان کا بروقت تدارک کر لیا جائے تو ازدواجی زندگی تاحیات پرسکون، باعث راحت اور باعزت گزرتی ہے اور مایاں بیوی میں معمولی معمولی غلطی بجائے خرابی پیدا کرنے کے مزید پیار و الفت اور محبت کا باعث بنتی ہیں۔

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ مایاں بیوی کے اختلافات کے پس منظر میں بسا اوقات کوئی گہری نفسیاتی انجمن کارفرما ہوتی ہے اور اس کا عام طور پر سطحی رد عمل ہوتا ہے اس لئے اگر تمام زندگی کی چھان بین کر لی جائے تو علاج میں آسانی ہوتی ہے عموماً مایاں بیوی جو شکایات ایک دوسرے کے متعلق بیان کرتے ہیں وہ غلط ہوتی ہیں کیونکہ انہیں خود بھی اصل وجود کا علم نہیں ہوتا اس لئے اصل وجہ تلاش کرنا ایک ماہر پٹنائٹ کا اولین فرض ہے تاکہ علاج با آسانی اور صحیح نتائج کا حامل ثابت ہو سکے۔

علاج:

میاں بیوی کی یکس ہنری تیار کرنے کے لئے مندرجہ ذیل قسم کے سوالات پوچھے جائیں۔

- ☆ شادی کب ہوئی تھی؟
- ☆ شادی سے پہلے میاں بیوی کے تعلقات کیسے تھے؟
- ☆ کیا شادی محبت کی بنیاد پر ہوئی تھی؟
- ☆ شادی کا پہلا سال کیسے گزرا؟
- ☆ دوسرا سال کیسے گزرا؟
- ☆ پھر تیسرے سال سے موجودہ وقت تک مکمل تفصیل حاصل کریں۔
- ☆ جھگڑوں کی ابتدا عموماً کب ہوئی؟
- ☆ جنسی زندگی کیسی ہے؟
- ☆ جنسی طور پر ایک دوسرے کو مطمئن کرتے ہیں یا نہیں؟
- ☆ دونوں میں سے کوئی ایک کجروی میں چھٹا ہے یا نہیں؟
- ☆ اولاد کتنی ہے؟
- ☆ اولاد کی موجودگی سے ازدواجی زندگی پر کیا اثرات پڑتے ہیں؟

اس طرح مزید کوئی سوال حل طلب ہو تو وہ بھی کیا جاسکتا ہے۔

تمام حالات معلوم کرنے کے بعد دونوں کو الگ الگ پہچانا کر کے ان سے انہی سوالات کے متعلق استفسار کریں تاکہ لاشعور میں چھپی ہوئی اصل باتیں، عمل توہیم کے ذریعہ اٹھوائی جاسکیں۔

یہاں مہناست کو از حد ہوشیار اور خبردار بھی رہنا ہوگا۔ ایسا نہ ہو کہ لاشعور دھوکہ دے کر اس کو غلط راہ پر لگا دے۔ یہاں عامل کم گفتگو کرے اور معمول کو زیادہ سے زیادہ گفتگو پر مائل کرے تاکہ لاشعور میں چھپے ہوئے رازوں کو باہر نکلنے کا موقع مل سکے۔ جب مریض تمام واقعات بیان کر چکے تو پھر عامل کا یہ کام ہے کہ وہ ان واقعات کی کڑیوں کو جوڑے تاکہ صحیح صورت حال سامنے آ جائے ورنہ محض براہ راست تحقیق دینے سے کوئی دوسری الجھن بھی مل سکتی ہے اور اکثر تجربے میں بھی آتی ہے۔

جب صحیح صورت حال کا ادراک ہو جائے تو پھر میاں بیوی دونوں کو صورت حال کے مطابق تحقیق دیئے جائیں اور ممبر و حمل کے ساتھ ان کے ساتھ مختلف نشستوں میں ان کو ایک دوسرے کی باہمی دائمی معیت میں جکڑ دیا جائے تاکہ ان کی ازدواجی زندگی درست اور پائیدار ہو سکے۔

امین

استخارہ کب اور کس سے کرنا چاہیے

استخارہ اور مشورہ

مولف: صوفی محمد ندیم محمدی

ہدیہ: 100 روپے

روزمرہ زندگی سے متعلق قرآن کی آیات کی عام فہم تشریح
جس کا مطالعہ آپ کی زندگی میں نمایاں تبدیلی کا سبب بن سکتا ہے

احکاماتِ قرآن

اور

کامیاب زندگی

مولف: ڈاکٹر ابوعلی ارسلان

ہدیہ: 200 روپے

روبی پبلی کیشنز

دکان نمبر 13 - الحمد مارکیٹ، غزنی سٹریٹ، اردو بازار، لاہور